

## Potenza aerobica

martedì 07 febbraio 2006

Ultimo aggiornamento giovedì 27 luglio 2006

E' un livello d'impegno fisico piuttosto sostenuto e che arriva fino alla soglia anaerobica, quindi al limite del meccanismo aerobico. Ci si riferisce alla potenza aerobica per indicare la "cilindrata del motore aerobico" di un podista.

Gli allenamenti che migliorano la potenza aerobica sono sì quelli che rientrano nel metodo della corsa continua (corto veloce) ma ancor più proficui sono quelli definiti intervallati, ed in modo particolare le ripetute lunghe (3, 4 ed anche 5km). Gli allenamenti per la potenza aerobica migliorano ulteriormente la "tenuta" (ma con riferimento a velocità più sostenute rispetto alla capacità aerobica) perché incrementano l'abilità dei muscoli a sfruttare l'ossigeno, oltre che a lavorare in presenza di piccole quantità di acido lattico.

Fonte: [www.orlandopizzolato.com](http://www.orlandopizzolato.com)