

Soglia anaerobica

martedì 07 febbraio 2006

Ultimo aggiornamento lunedì 17 giugno 2019

Rappresenta l'intensità di corsa che segna il confine tra il meccanismo aerobico ed anaerobico, e quindi il momento in cui nei muscoli inizia ad accumularsi l'acido lattico. Si è soliti misurarla in chilometri orari, ma non per questo una soglia da 15,0 km/h sta ad indicare che l'atleta è in grado di correre a quella velocità per un'ora. Tutto dipende dal grado di efficienza, e quindi dal livello di allenamento. Le sedute per migliorare la soglia anaerobica sono quelle delle ripetute medie (1km) e lunghe (2-3km).

Fonte: www.orlandopizzolato.com