

## Test dei 7 minuti

lunedì 13 febbraio 2006

Ultimo aggiornamento martedì 25 marzo 2014

Test da campo studiato da Orlando Pizzolato per definire il valore del massimo consumo d'ossigeno (VO2max).

Nel test dei 7 minuti si deve sostenere uno sforzo massimale. In pratica si deve fare una gara con se stessi correndo per 7 minuti, avendo l'accortezza, prima di cimentarsi nello sforzo, di fare un buon riscaldamento che non deve essere troppo corto, altrimenti il cuore non riuscirebbe a raggiungere la frequenza massima. E' bene quindi dedicare, in funzione del proprio livello di rendimento, un po' più di tempo proprio alla fase del riscaldamento rispetto a quanto solitamente si fa prima di una gara di 10km. Inoltre, dopo la corsa lenta si devono anche fare alcuni allunghi da 50-80 metri (da 4 a 6), in modo da stimolare il cuore a pompare già una buona quantità di sangue verso i muscoli. Inoltre, non si deve far trascorrere troppo tempo dal termine del riscaldamento al momento di inizio del test, altrimenti si avranno difficoltà a raggiungere i valori massimi della frequenza cardiaca.

Per rendere di più durante la prova, si dovrebbero ricreare degli stimoli di tipo agonistico; in pratica si dovrebbe correre con degli amici e cercare di batterli o quantomeno, se sono più forti, "sfruttarli" come "lepri" che fanno il ritmo di corsa. Un ultimo importante suggerimento: per dare il meglio di se stessi durante la prova non si deve partire sparati, altrimenti il precoce accumulo di acido lattico farà rallentare anzitempo e non si potrà raggiungere il reale VO2max. Ovviamente, se si percepisce di non essere riusciti a disciplinare bene le proprie energie, si potrà rifare la prova nel giro di un paio di giorni.

Una volta fatto il test dei 7 minuti, per determinare il proprio valore di VO2max si deve ricercare, nello schema che segue, la distanza percorsa sulla colonna di sinistra, e all'estrema destra si trova il corrispondente valore teorico del VO2max.