

## Massimo consumo d'ossigeno (VO2max)

venerdì 10 marzo 2006

Ultimo aggiornamento giovedì 27 luglio 2006

Il massimo consumo d'ossigeno (VO2max) è la massima quantità d'ossigeno che può venire utilizzata dall'organismo per ogni minuto; si può dire che, in linea di massima, la velocità che un corridore riesce a mantenere su un tratto di alcuni o vari chilometri è tanto maggiore quanto più elevato è il massimo consumo d'ossigeno espresso in termini relativi, tenendo cioè conto del suo peso corporeo (millilitri di ossigeno consumati per ciascun chilogrammo e per ciascun minuto, ml/kg/min).

Fonte: "L'allenamento del maratoneta di alto e medio livello" di Enrico Arcelli e Renato Canova - Edizioni Correre