Il test Conconi

È un test che determina, attraverso la rilevazione della frequenza cardiaca, la **soglia anaerobica**.
Prevede prove in cui si incrementa la velocità. Si rilevano i tempi parziali ogni 100 o 200 metri e i valori di F.C. nelle singole frazioni.
I grafici risultanti (occorre avere molti dati, cioè coppie di valori dal rapporto tra FC/V) indicheranno con una discreta precisione la soglia anaerobica. Il valore della frequenza cardiaca cresce nel grafico in modo lineare fino ad un punto di deflessione.

È un test utile per conoscere le andature e i ritmi di allenamento allo scopo di personalizzare il più possibile i carichi di allenamento.

COME SI ESEGUE IL TEST
Il **runner** inizia con il riscaldamento tipico che precede una gara breve e 3-5 allunghi di circa 80/100m. Viene equipaggiato con fascia di un **cardiofrequenzimetro** e un ricevitore di pulsazioni. Quando le pulsazioni avranno raggiunto un valore variabile fra 120 e 130 PM il podista inizia a correre sapendo che ogni 100 o 200 metri deve aumentare leggermente la velocità e spingere un pulsante che registra pulsazioni al minuto e tempo impiegato a percorrere la frazione di 100 o 200m.
Il test prosegue fino a quando il podista non è più in grado di aumentare la velocità. In genere sono sufficienti 4 giri di pista di atletica ovvero 16 step da 100m, che corrispondono con altrettanti incrementi di velocità, per far uscire un grafico che dia le indicazioni di cui abbiamo bisogno per determinare la velocità di deflessione e le pulsazioni di deflessione. Con buona approssimazione chi esegue il test in forma corretta riuscirà ad ottenere il valore delle pulsazioni massime. Le pulsazioni di deflessione in genere hanno un valore di 10/15PM inferiore rispetto alla massima raggiunta durante l'esecuzione del test.