



training@7wattspkilo.com www.7wattspkilo.com

II CP20



Il test di potenza critica sui 20 minuti, stima con buona precisione il tuo valore di **soglia anaerobica**, espresso in potenza (WATT) e frequenza cardiaca (Bpm). Per questa ragione viene considerato universalmente il “*gold standard*” dei test auto-somministrati.

È necessario per tutti gli atleti, indipendentemente dalla disciplina ciclistica praticata, sostenere questo test, perché il suo valore viene utilizzato per il calcolo delle zone di allenamento.

Eseguito il test, scarica il foglio di calcolo, nell’area download del blocco YouTest e inserisci i valori di potenza (W) e FC (Bpm) trovati seguendo le indicazioni che trovi qui sotto.

Svolgimento

Il Test si può svolgere in salita o in pianura.

Il test in **salita** va bene per tutti gli atleti. Quello in pianura è specifico per chi pratica principalmente cronometro in pianura.

Le modalità di riscaldamento e di esecuzione, comunque, non differiscono. Per praticità, esponiamo di seguito come svolgere il riscaldamento e il test in salita.

La Salita

Scegli una salita di lunghezza sufficiente (5/8 Km).

Ti ricordiamo che Il test può essere eseguito anche in casa o in palestra, sui rulli. In questo caso potrà durare solo 16 minuti.



training@7wattspkilo.com www.7wattspkilo.com

Lo scopo è quello di trovare i valori di frequenza cardiaca media e di potenza media, registrati durante una prova massimale della durata di 20 minuti. Se non hai il misuratore di potenza, non preoccuparti! Il test è eseguibile anche per chi possiede solo un cardio frequenzimetro. In questo caso registrerai solo la frequenza cardiaca media relativa agli ultimi 15 minuti del test.

Riscaldamento

Dovrebbe durare circa 45' totali, per permettere ai muscoli e all'apparato cardio-circolatorio di riscaldarsi opportunamente.

Durata	Descrizione	R.P.E
25'	Piano o vallonato: 15'@FL + 10'@FM	
14'	4 x 1' salita @SA – 90rpm con 2'30" rec. @FLL Tra le ripetizioni	SA = 7 su 10
4'	4 x 15" accelerazioni in salita @AN con 45" rec. @FLL tra le ripetizioni	AN = 9/10
Tot. = 44'		

Alimentazione

Trattandosi di un test massimale, è importante svolgerlo in condizioni di disponibilità energetica. La sera precedente, pertanto, è utile aggiungere alla cena, una porzione di carboidrati, insieme al secondo piatto e verdure, proseguendo con una colazione abbondante e con eventuali razioni di attesa se il test è previsto ad una distanza maggiore di 2h dall'ultimo pasto.

Prima di iniziare il test vero e proprio, si consiglia l'assunzione di un gel energetico.

Svolgimento


Trattandosi di un test di soglia, l'**errore #1** che viene commesso, è quello di partire ad una intensità maggiore alla soglia. Se usate il misuratore di potenza, si consiglia di impostare i primi 3 minuti del test ad un'intensità di poco inferiore a quella di soglia. Una soglia "comoda", per così dire, per poi accelerare nella parte centrale, fino al minuto 16 – 17 e poi dare il tutto per tutto nel finale.



training@7wattspkilo.com www.7wattspkilo.com

Se usate solo il cardio, usate la scala RPE (fatica percepita). Impostate i primi 3' ad una sensazione di fatica pari a 6 su 10, poi portatevi a 7 su 10 nella parte centrale del test e infine a 10 su 10 negli ultimi 3 minuti della prova.

Risultati

	
Calcolo delle zone allenanti utilizzando i valori ottenuti con il test di potenza critica sui 20 minuti (Strada)	
<small>Inserisci la potenza media ottenuta durante il tuo CP20' (o CP16) e la FC degli ultimi 15' del test.</small>	
Inserisci potenza (Watt)	280
Inserisci Frequenza Cardiaca (Bpm)	170

Inserisci i risultati nel foglio di calcolo, ricordando (se usi solo cardio frequenzimetro) di registrare la FC degli ultimi 15' di test.

RPM – Cadenza di pedalata

La cadenza di pedalata non è una variabile in grado di influire sul risultato del test, purché venga mantenuta tra le 75 Rpm e le 90 Rpm.

Se il test viene eseguito sui rulli, vale lo stesso principio. Scegliete un rapporto – livello di freno del rullo, in grado di farvi fare 75 – 90 Rpm, utilizzando comunque la corona grande.

Frequenza di svolgimento del test

Non esiste una regola precisa per stabilire ogni quanto tempo si possa eseguire il test!

Gli adattamenti del corpo all'esercizio di endurance richiedono settimane, a volte mesi per accadere, soprattutto se gli allenamenti non sono costanti, consistenti e accompagnati da uno stile di vita funzionale al miglioramento atletico.

È possibile consigliare un test di verifica ogni 6/8 settimane, sempre ascoltando le sensazioni del proprio corpo. Sono i segnali che provengono dall'allenamento, come ad esempio una maggiore facilità nell'eseguire un certo esercizio, una frequenza cardiaca più bassa del solito, una potenza media ricorrentemente più elevata, a far sospettare un possibile miglioramento della prestazione. In questo caso è utile fare un test e ricalcolare le zone di allenamento.

Rapporto peso potenza

La variabile che determina la tua prestazione su salite di lunghezza superiore ai 20 minuti, è il tuo rapporto peso potenza al CP20. In pratica si tratta di dividere la potenza espressa durante il test per il tuo peso corporeo.



training@7wattsperkilo.com www.7wattsperkilo.com

Usa il nostro calcolatore online per trovare il tuo rapporto **W/Kg**.

Pesati il mattino del test, digiuno, e segna il peso trovato nella tua area personale del programma.



MY BODY WEIGHT

DRAG TO SELECT

67.5 KG



Svolgi il test e inserisci il valore in potenza trovato, nella colonna WATT, in corrispondenza del giorno in cui hai sostenuto il test. Il sistema calcolerà automaticamente i tuoi Watt / Kilo.

CP20

CP5

CP1

CP5s

CP20 TEST

ENTER/ EDIT RESULTS BELOW

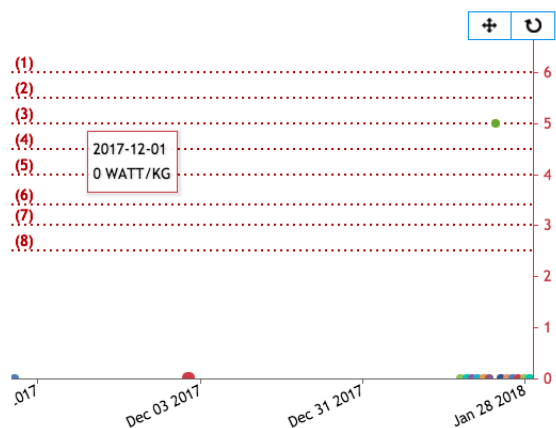
DATE	WATT	WATT/KG
29/01/2018	0	0.0
28/01/2018	0	0.0
27/01/2018	0	0.0
26/01/2018	0	0.0
25/01/2018	0	0.0
24/01/2018	0	0.0
23/01/2018	340	5.0

Visualizza il diario degli ultimi mesi di rilevamenti, avendo accesso visivo immediato all'andamento del tuo livello di fitness.



training@7wattsperkilo.com www.7wattsperkilo.com

CP20 HISTORY



(1) 6+ W/Kg: World Class, (2) 5.5 W/Kg: Exceptional, (3) 5 W/Kg: Excellent, (4) 4.5 W/Kg: Very Good, (5) 4 W/Kg: Good, (6) 3.4 W/Kg: Moderate, (7) 3 W/Kg: Fair, (8) 2.5 W/Kg: Untrained

I dati inseriti compariranno, infine, anche nella classifica assoluta e per categorie di età, della **7 Watt Per Kilo Race**. In questo modo potrai sfidare i tuoi compagni di allenamento, rimanendo motivato e divertendoti.

CP20 CP5 CP1 CP5s

CP20 TOP 3



5.8 WATT/KG
Stefano Nardelli



5.3 WATT/KG
Gianluca Longoni



0.0 WATT/KG
gherardo marcolin



CP20 LEADERBOARD

Ti ricordiamo che i Watt Per Kilo (W/Kg) sono direttamente correlati alla VAM, cioè alla velocità ascensionale media, ovvero il tempo impiegato per coprire una certa altimetria (salita). Leggi l'articolo del BLOG: <https://www.7wattperkilo.com/allenamento/allenamento-ciclismo-salita/>