



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

II CP5



Il test di potenza critica sui 5 minuti, stima con buona precisione il tuo valore di **massimo consumo di ossigeno (VO2max)**, espresso in potenza (WATT) e frequenza cardiaca (Bpm).

NON sostituisce il CP20, ma può aiutare in una valutazione del livello di fitness di atleti che partecipano a discipline ove siano richiesti intervalli metabolici al VO2max.

Esempi possono essere il CX (ciclocross), MX (cross country), criterium e gare in linea. Anche in discipline come cronometro di breve durata (10'/15') può essere utile misurare tale valore, ed in particolare i Watt/Kilo al CP5.

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 (2/3 Km) e pendenza regolare. Il test può essere eseguito anche in casa sui rulli.

Lo scopo è quello di trovare i valori di frequenza cardiaca media e di potenza media, registrati durante una prova massimale della durata di 5 minuti. Se non hai il misuratore di potenza, ha poco senso



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

eseguire questo test, a causa dei tempi di latenza del cuore, che impiega qualche minuto prima di arrivare a regime.

Riscaldamento

Dovrebbe durare circa 40' totali, per permettere ai muscoli e all'apparato cardio-circolatorio di riscaldarsi opportunamente.

Durata	Descrizione	R.P.E
20'	Piano o vallonato: 10'@FL + 10'@FM	
14'	4 x 1' salita @SA – 90rpm con 2'30" rec. @FLL Tra le ripetizioni	SA = 7 su 10
8'	4 x 30" accelerazioni in salita @MCO con 1'30" rec. @FLL tra le ripetizioni	AN = 8/10
Tot. = 42'		

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.

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

Svolgimento

Trattandosi di un test al VO₂max, conviene partire "forte", ma non a tutta. Tenere il primo minuto del test nella fascia più bassa della zona MCO per poi aumentare dal 2 al 4 minuto e poi dare il tutto per tutto nell'ultimo minuto.

RPM – Cadenza di pedalata

La cadenza di pedalata ideale per un CP5 è tra le 90 e le 100 RPM, in funzione della potenza espressa.

Se il test viene eseguito sui rulli, vale lo stesso principio. Scegliete un rapporto – livello di freno del rullo, in grado di farvi fare 90 – 100 RPM , utilizzando comunque la corona grande.



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

Frequenza di svolgimento del test

Il VO2max non è un parametro che risente di grandi oscillazioni. 2 o 3 misurazioni nell'arco della stagione, distanziate di 8/10 settimane possono essere sufficienti.

Risultati

Il modo migliore per utilizzare questi risultati è quello di inserire i valori di peso e potenza nel software del metodo 7 Watt Per Kilo, visualizzare i tuoi W/Kg e partecipare alla **7 Watt Per Kilo RACE**, vedendo dove ti collochi nella leaderbord dei primati tra gli atleti che seguono questo stesso allenamento e in valore assoluto nelle fasce di potenza delle categorie internazionali.





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

VO2max

Il test CP5 permette di stimare con attendibile precisione anche il valore di VO2max, utilizzando la formula qui sotto.

Potenza media massima dei 5 minuti, moltiplicata per 10.8, diviso per il peso dell'atleta + 7



Calcola il tuo Vo2max in 5 minuti!

Potenza Massima (WATT) espressa durante un CP5' x 10.8 / peso corporeo (Kg) + 7

Es: 300W x 10.8 / 70Kg + 7 = 53 mL/(Kg x min)