Test predittivo: il tuo tempo sui 10 km

Due protocolli a confronto, con tabella per annotare i risultati

I due test

Test	Protocollo
A — 5x1000m	5 ripetute da 1 km, recupero 2-3 min. La 5a ripetuta deve avere lo stesso ritmo della 1a.
B — 3x2000m	3 ripetute da 2 km al ritmo gara obiettivo, recupero 3 min. Nessun calo nella 3a ripetuta = ritmo sostenibile.

Quale scegliere

Situazione	Test consigliato
Nessun obiettivo di tempo preciso	A (5x1000)
Hai già un obiettivo da verificare	B (3x2000 a ritmo gara)
Monitoraggio progressi nel tempo	A, ripetuto mensilmente

Conversione: dal test al ritmo gara

Test A: aggiungi 8-12 secondi/km alla media del test per stimare il ritmo gara reale (nel test hai recupero, in gara no).
Test B: se completato senza calo, il ritmo usato è già una buona stima diretta del ritmo gara.

I 3 fattori che alterano il risultato

Temperatura: oltre 22-23°C il tempo peggiora rispetto a condizioni ideali (12-15°C), non è un calo di forma reale.
Terreno: curve e dislivelli alterano il tempo rispetto a un percorso pianeggiante da gara.
Costanza: partire troppo veloce e crollare invalida il test.

Traccia i tuoi risultati nel tempo

Data	Test (A/B)	Tempo medio	Stima ritmo gara

Vuoi allenarti sui ritmi giusti per i tuoi dati reali, non su una stima generica? ***Scopri la Settimana Gratuita di RunRitual***

Documento con indicazioni generali. Esegui i test in condizioni di salute normali e recupero adeguato.

Gianni Avalle — responsabile tecnico RunRitual, coach diplomato e nutrizionista