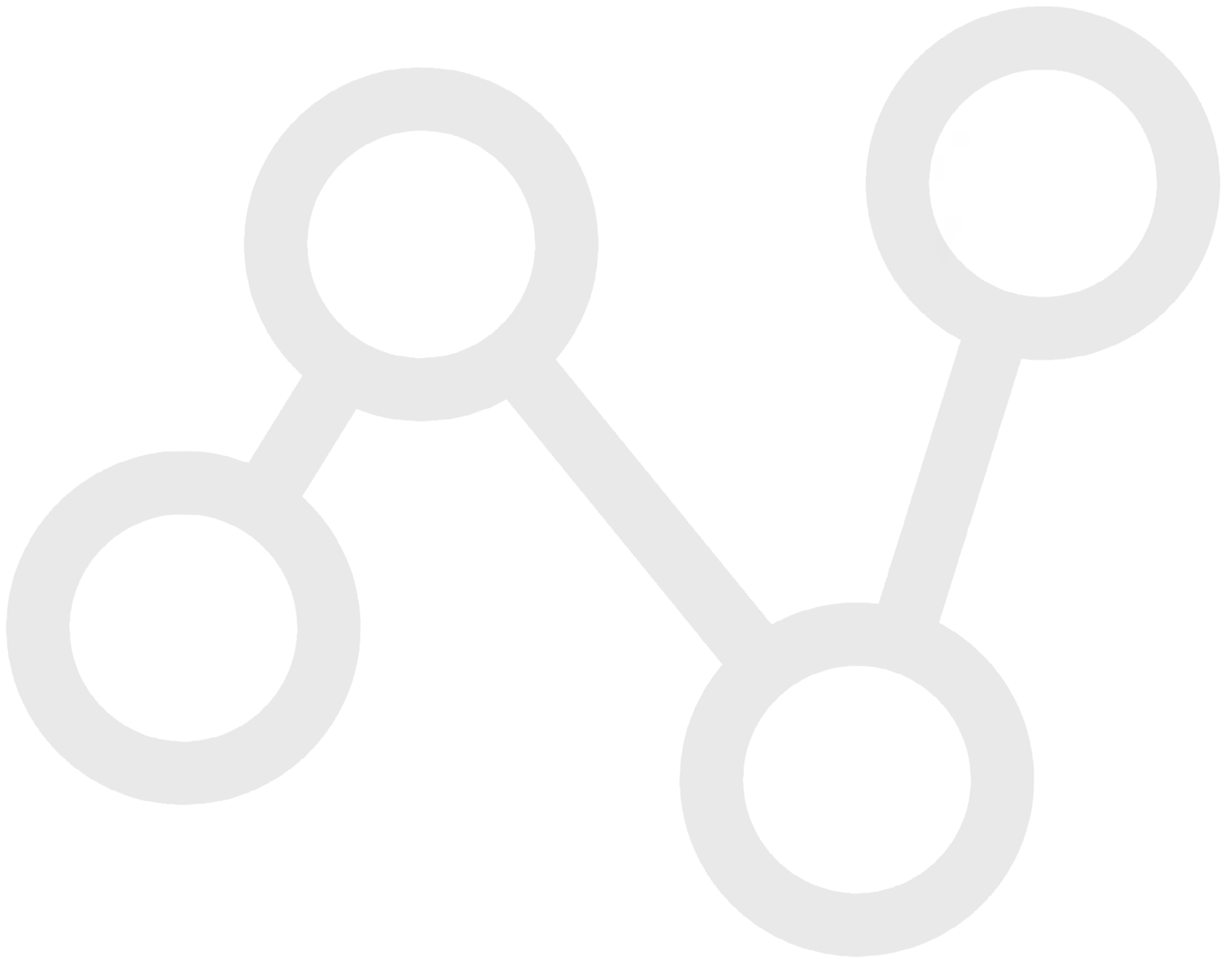


FIRSTBEAT SPORTS

EXAMPLE FITNESS TEST REPORTS



Rapporto sul test di capacità (Conconi)

Nome: John Athlete (Example)

Data: 7.12.2012

Informazioni di base

Età 24
Altezza (cm) 184
Peso (kg) 79
Sesso Maschio

Protocollo di prova
Disciplina Corza
Fase iniziale 8 km/h
Incremento 0,5 km/h
Durata di livello 200 m
Durata del recupero 00:00

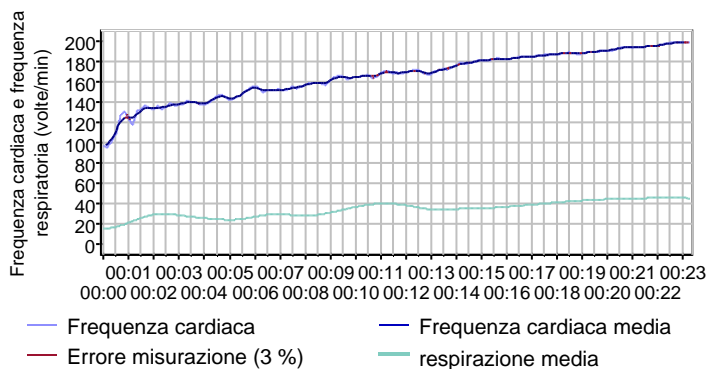
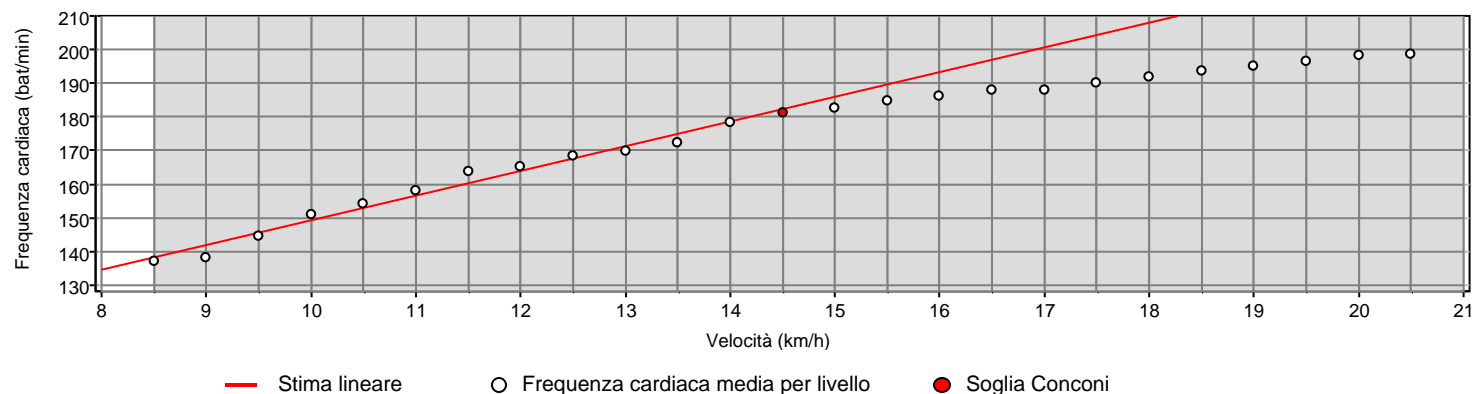


Grafico della prova



Risultati del test

Soglia Conconi: 14,5 km/h (181 bat/min) **VO2max stimato:** 71,8 ml/kg/min **EPOCpeak:** 127 ml/kg (TE 3)

Equazione per la linea di regressione: $FC = 7,4 * \text{Carico di lavoro} + 75,6$ **METmax stimato:** 20,5 MET **Classe di attività consigliata (0 - 10):** 8,5

Coefficiente di correlazione: 0,98 **Carico di lavoro massimo:** 20,5 km/h

Frequenza di respirazione massima: 46 resp/min **Frequenza cardiaca massima:** 199 bat/min

Soglia Conconi: Frequenza cardiaca 181 bat/min, Velocità 14.5 km/h

Informazioni sul test

Livello	Velocità (km/h)	Tempo (s)	Frequenza cardiaca (bat/min)	Livello	Velocità (km/h)	Tempo (s)	Frequenza cardiaca (bat/min)	Livello	Velocità (km/h)	Tempo (s)	Frequenza cardiaca (bat/min)
1	8	90	126	10	12,5	57,6	169	19	17	42,4	188
2	8,5	84,7	137	11	13	55,4	170	20	17,5	41,1	190
3	9	80	138	12	13,5	53,3	172	21	18	40	192
4	9,5	75,8	144	13	14	51,4	178	22	18,5	38,9	194
5	10	72	151	14	14,5	49,7	181	23	19	37,9	195
6	10,5	68,6	154	15	15	48	183	24	19,5	36,9	197
7	11	65,5	158	16	15,5	46,5	185	25	20	36	198
8	11,5	62,6	164	17	16	45	186	26	20,5	14,1	199
9	12	60	165	18	16,5	43,6	188	Max	20,5	14,1	199

Zone di intensità allenamento

	Intensità (%VO2max)	Frequenza cardiaca (bat/min)	Velocità (km/h)
Slow distance training	30 - 57	121 - 161	6,2 - 11,6
Fast distance training	57 - 71	161 - 181	11,6 - 14,5
VO2max training	71 - 100	181 - 198	14,5 - 20,5

Zone di effetto allenamento

Effetto di allenamento aerobico	TE	EPOC
Ridotto	1.0 - 1.9	< 23
Mantenimento	2.0 - 2.9	24 - 71
Miglioramento	3.0 - 3.9	72 - 163
Miglioramento significativo	4.0 - 4.9	164 - 258
Sovraccarico	5	> 259

Rapporto sul test di capacità (Cooper, corsa di 12 min)

Nome: John Athlete (Example)

Data: 1.12.2012

Informazioni di base

Età 24
Altezza (cm) 181
Peso (kg) 75
Sesso Maschio
Frequenza cardiaca massima 205

Protocollo di prova

Disciplina Corza
Durata 12 min
Distanza 3263 m

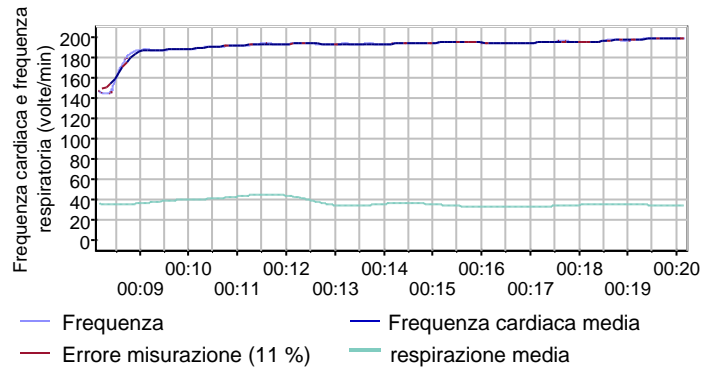
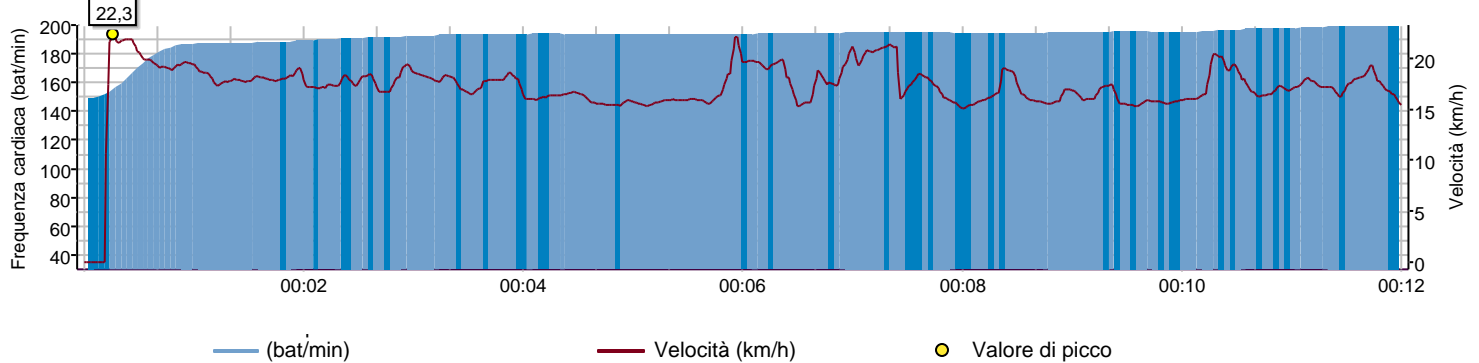


Grafico della prova



VO2max: 61,7 ml/kg/min, Distanza: 3263 m



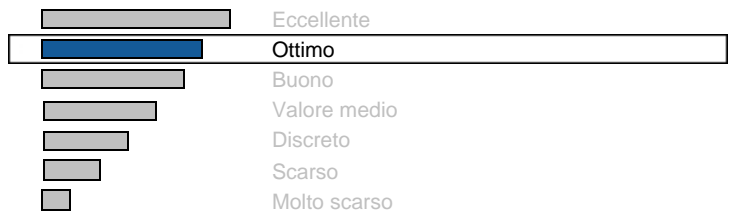
Risultati del test

Il massimo consumo di ossigeno (VO2max) riflette la condizione del sistema cardiorespiratorio e, più in generale, il livello di efficienza fisica. Il VO2max viene espresso in relazione al peso di una persona (ml/kg/min). La distanza percorsa in 12 min di test di Cooper si è rivelata un ottimo indicatore della capacità aerobica. Il VO2max viene calcolato in base a tale distanza (Cooper K.H. 1968).

Informazioni sul test

Frequenza cardiaca media 191 bat/min
Frequenza cardiaca massima 199 bat/min
%VO2max media 86 %
Picco EPOC 118 ml/kg
Respirazione media 36 resp/min

Classe di efficienza



Indicazioni generali sull'allenamento

Effetto di allenamento aerobico	EPOC (ml/kg)	Zona di intensità	Frequenza cardiaca	Durata (min)
1.0 - 1.9 Ridotto	< 20	Recupero attivo / Allenamento lento	111 - 124	60
2.0 - 2.9 Mantenimento	21 - 63	Allenamento lento	124 - 137	75
3.0 - 3.9 Miglioramento	64 - 145	Allenamento veloce	137 - 156	60
4.0 - 4.9 Miglioramento significativo	146 - 229	Allenamento veloce / VO2max	156 - 175	45
5 Sovraccarico	> 230	Allenamento VO2max	175 - 199	25

La durata e l'intensità di un allenamento determinano il tipo di effetto dell'allenamento sulla propria efficienza fisica. La tabella mostra esempi di allenamento da eseguire per raggiungere un effetto di allenamento desiderato. I livelli e i battiti della frequenza cardiaca sono indicativi| I valori esatti possono essere ottenuti misurando direttamente l'effetto dell'allenamento.

Rapporto sul test di capacità (submassimale)

Nome: John Athlete (Example)

Data: 3.12.2012

Informazioni di base

Età 24
 Altezza (cm) 184
 Peso (kg) 79
 Sesso Maschio
 Frequenza cardiaca massima 190

Protocollo di prova

Disciplina Ciclismo
 Livello iniziale 140 W
 Incremento 40 W
 Durata di livello 04:00
 Durata del recupero 00:00

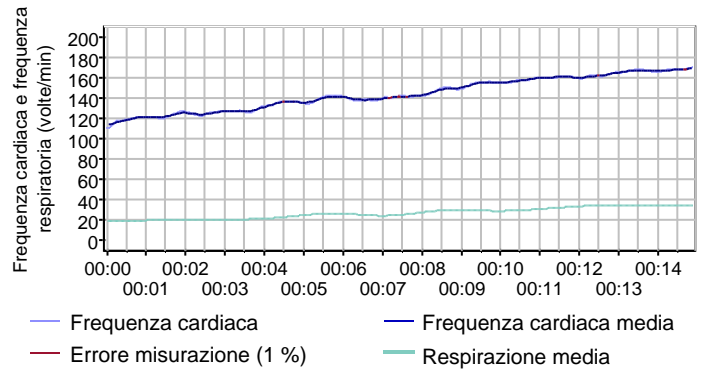
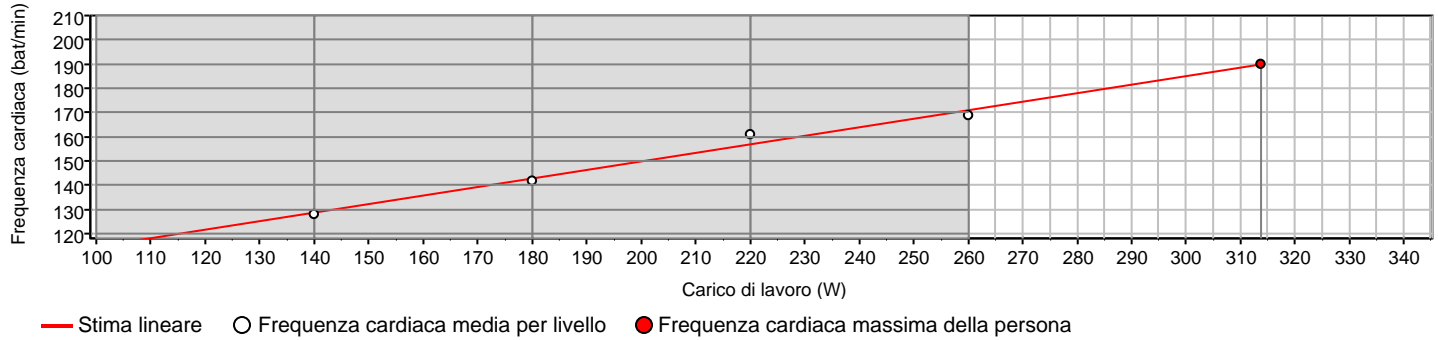


Grafico della prova



Risultati del test

VO2max stimato: 52,9 ml/kg/min
METmax stimato: 15,1 MET
Carico di lavoro massimo stimato: 313,8 W
End point del test (valutazione degli effetti del test): 81 %VO2max (%)

Equazione per la linea di regressione: $FC = 0,4 * \text{Carico di lavoro} + 79,2$
Coefficiente di correlazione: 0,98
EPOCpeak: 51 ml/kg (TE 2)
Classe di attività consigliata (0 - 10): 7

VO2max: 52,9 ml/kg/min



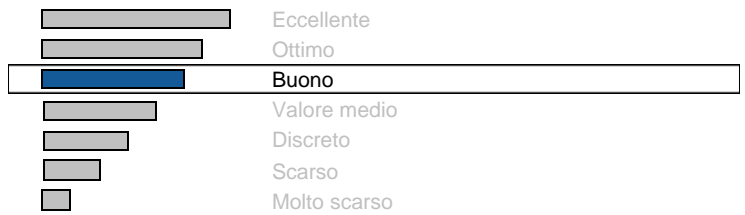
Risultati del test

Il massimo consumo di ossigeno (VO2max) riflette la condizione del sistema cardiorespiratorio e, più in generale, il livello di efficienza fisica. Il VO2max viene espresso in relazione al peso di una persona (ml/kg/min) e sotto forma di valore MET. Il MET riflette l'aumento del consumo energetico determinato dall'attività fisica rispetto al livello a riposo.

Informazioni sul test

Livello	Carico di lavoro (W)	Durata (s)	FC (bat/min)	RespR (resp/min)	EPOC (ml/kg)
1	140	240	128	21	4
2	180	240	142	26	12
3	220	240	161	33	29
4	260	175	169	34	44

Classe di efficienza



Indicazioni generali sull'allenamento

Effetto di allenamento aerobico	EPOC (ml/kg)	Zona di intensità	Frequenza cardiaca	Durata (min)
1.0 - 1.9 Ridotto	< 19	Recupero attivo / Allenamento lento	106 - 118	45
2.0 - 2.9 Mantenimento	20 - 59	Allenamento lento	118 - 131	75
3.0 - 3.9 Miglioramento	60 - 136	Allenamento veloce	131 - 149	60
4.0 - 4.9 Miglioramento significativo	137 - 215	Allenamento veloce / VO2max	149 - 167	45
5 Sovraccarico	> 216	Allenamento VO2max	167 - 190	25

La durata e l'intensità di un allenamento determinano il tipo di effetto dell'allenamento sulla propria efficienza fisica. La tabella mostra esempi di allenamento da eseguire per raggiungere un effetto di allenamento desiderato. I livelli e i battiti della frequenza cardiaca sono indicativi | I valori esatti possono essere ottenuti misurando direttamente l'effetto dell'allenamento.

Rapporto sul test di capacità (massimale)

Nome: John Athlete (Example)
Data: 5.12.2012

Informazioni di base

Età: 24
 Altezza (cm): 184
 Peso (kg): 79
 Sesso: Maschio

Protocollo di prova

Disciplina: Corza
 Livello iniziale: 8 km/h
 Incremento: 1 km/h
 Durata di livello: 00:02:00
 Durata del recupero: 00:15

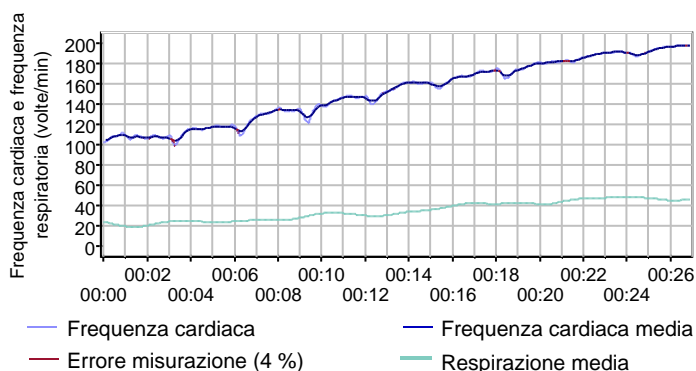
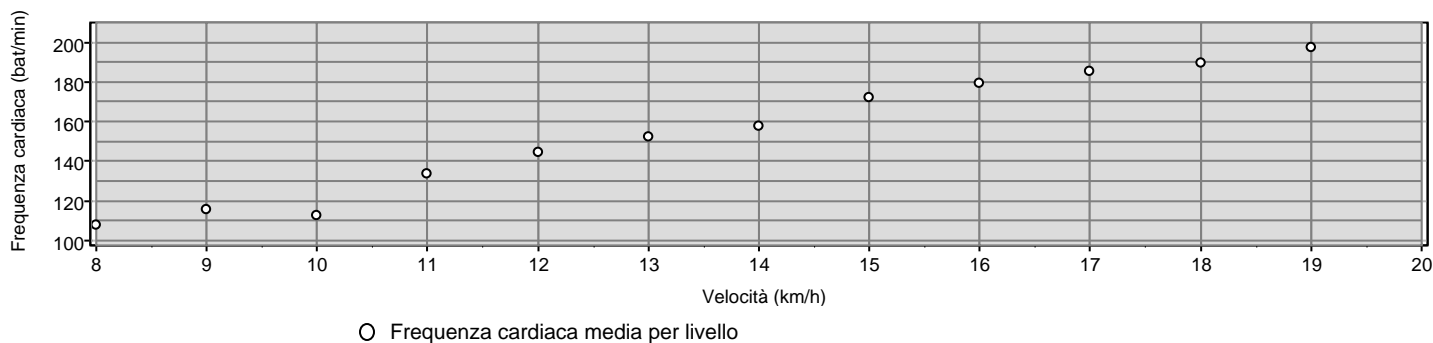


Grafico della prova



Risultati del test

VO2max stimato: 66,5 ml/kg/min
METmax stimato: 19 MET
Carico di lavoro massimo: 19 km/h

Frequenza cardiaca massima: 198 bat/min
Frequenza di respirazione massima: 48 resp/min
EPOCpeak: 114 ml/kg (TE 3)
Classe di attività consigliata (0 - 10): 8

VO2max: 66,5 ml/kg/min

Informazioni sul test

Livello	Velocità (km/h)	Durata (s)	FC (bat/min)	RespR (resp/min)	EPOC (ml/kg)	Livello	Velocità (km/h)	Durata (s)	FC (bat/min)	RespR (resp/min)	EPOC (ml/kg)
1	8	120	107	19	1	7	14	120	158	37	23
2	9	120	115	24	2	8	15	120	172	42	34
3	10	120	113	25	3	9	16	120	179	42	46
4	11	120	133	26	5	10	17	120	186	47	61
5	12	120	144	33	9	11	18	120	189	48	80
6	13	120	152	30	15	12	19	120	197	45	104

Indicazioni generali sull'allenamento

Effetto di allenamento aerobico	EPOC (ml/kg)	Zona di intensità	Frequenza cardiaca	Durata (min)
1.0 - 1.9 Ridotto	< 22	Recupero attivo / Allenamento lento	111 - 124	60
2.0 - 2.9 Mantenimento	23 - 67	Allenamento lento	124 - 137	90
3.0 - 3.9 Miglioramento	68 - 154	Allenamento veloce	137 - 156	75
4.0 - 4.9 Miglioramento significativo	155 - 244	Allenamento veloce / VO2max	156 - 175	60
5 Sovraccarico	> 245	Allenamento VO2max	175 - 199	30

La durata e l'intensità di un allenamento determinano il tipo di effetto dell'allenamento sulla propria efficienza fisica. La tabella mostra esempi di allenamento da eseguire per raggiungere un effetto di allenamento desiderato. I livelli e i battiti della frequenza cardiaca sono indicativi| I valori esatti possono essere ottenuti misurando direttamente l'effetto dell'allenamento.

Rapporto sul test di capacità Beep

Nome: John Athlete (Example)

Data: 6.12.2012

Informazioni di base		Protocollo di prova	
Età	24	Disciplina	Corza
Altezza (cm)	184	Livello iniziale	8,5 km/h
Peso (kg)	79	Incremento	0,5 km/h
Sesso	Maschio	Durata di livello	1 min

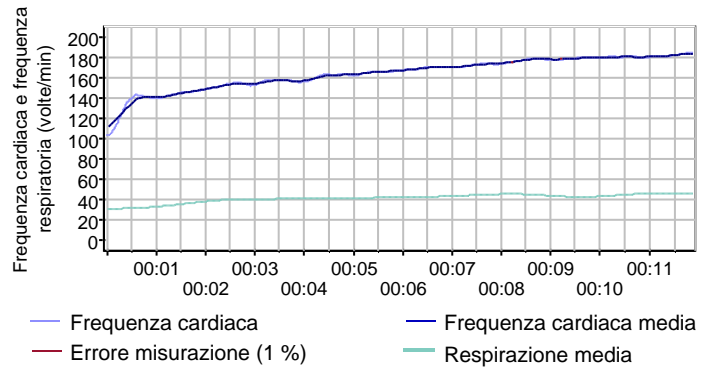
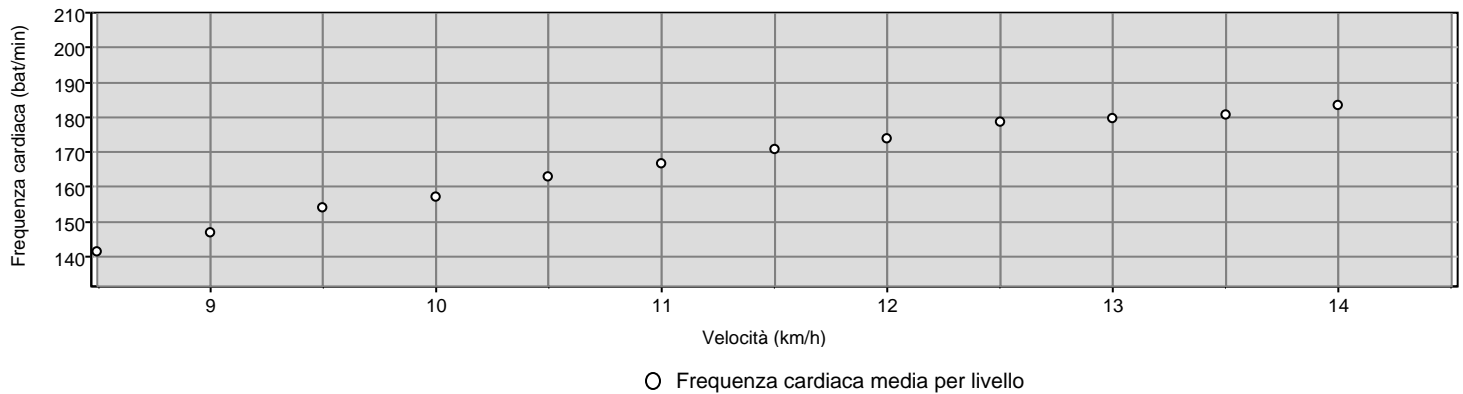


Grafico della prova



Risultati del test

Tempo:	00:11:53	VO2max stimato:	53,4 ml/kg/min	Frequenza cardiaca massima:	185 bat/min
Numero di livelli:	11	METmax stimato:	15,2 MET	Frequenza di respirazione massima:	47 resp/min
Numero di segmenti all'ultimo livello:	10	Livello massimo:	13,5 km/h	EPOCpeak:	67 ml/kg (TE 3)
				Classe di attività consigliata (0 - 10):	7

VO2max: 53,4 ml/kg/min

Informazioni sul test

Livello	Velocità (km/h)	Frequenza cardiaca (bat/min)	Livello	Velocità (km/h)	Frequenza cardiaca (bat/min)	Livello	Velocità (km/h)	Frequenza cardiaca (bat/min)
1	8,5	141	5	10,5	163	9	12,5	179
2	9	147	6	11	166	10	13	180
3	9,5	154	7	11,5	171	11	13,5	181
4	10	157	8	12	174	12	14	183

Indicazioni generali sull'allenamento

Effetto di allenamento aerobico	EPOC (ml/kg)	Zona di intensità	Frequenza cardiaca	Durata (min)
1.0 - 1.9 Ridotto	< 19	Recupero attivo / Allenamento lento	102 - 114	45
2.0 - 2.9 Mantenimento	20 - 59	Allenamento lento	114 - 126	75
3.0 - 3.9 Miglioramento	60 - 136	Allenamento veloce	126 - 143	60
4.0 - 4.9 Miglioramento significativo	137 - 215	Allenamento veloce / VO2max	143 - 161	45
5 Sovraccarico	> 216	Allenamento VO2max	161 - 183	25

La durata e l'intensità di un allenamento determinano il tipo di effetto dell'allenamento sulla propria efficienza fisica. La tabella mostra esempi di allenamento da eseguire per raggiungere un effetto di allenamento desiderato. I livelli e i battiti della frequenza cardiaca sono indicativi| I valori esatti possono essere ottenuti misurando direttamente l'effetto dell'allenamento.

Rapporto di controllo sul test di capacità

Nome: John Athlete (Example)

Periodo di tempo: 1.12.2012 - 17.12.2012

Protocollo di prova

Tipo test Cooper

Disciplina Corza

Durata 12 min

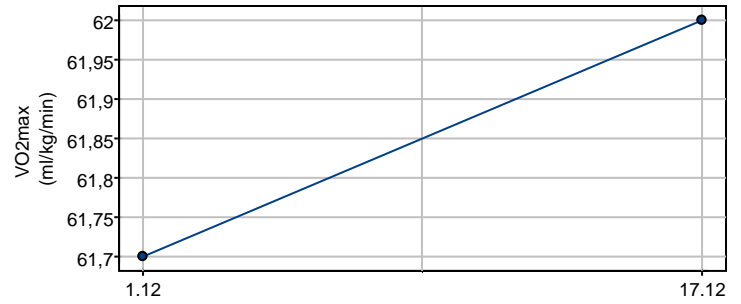
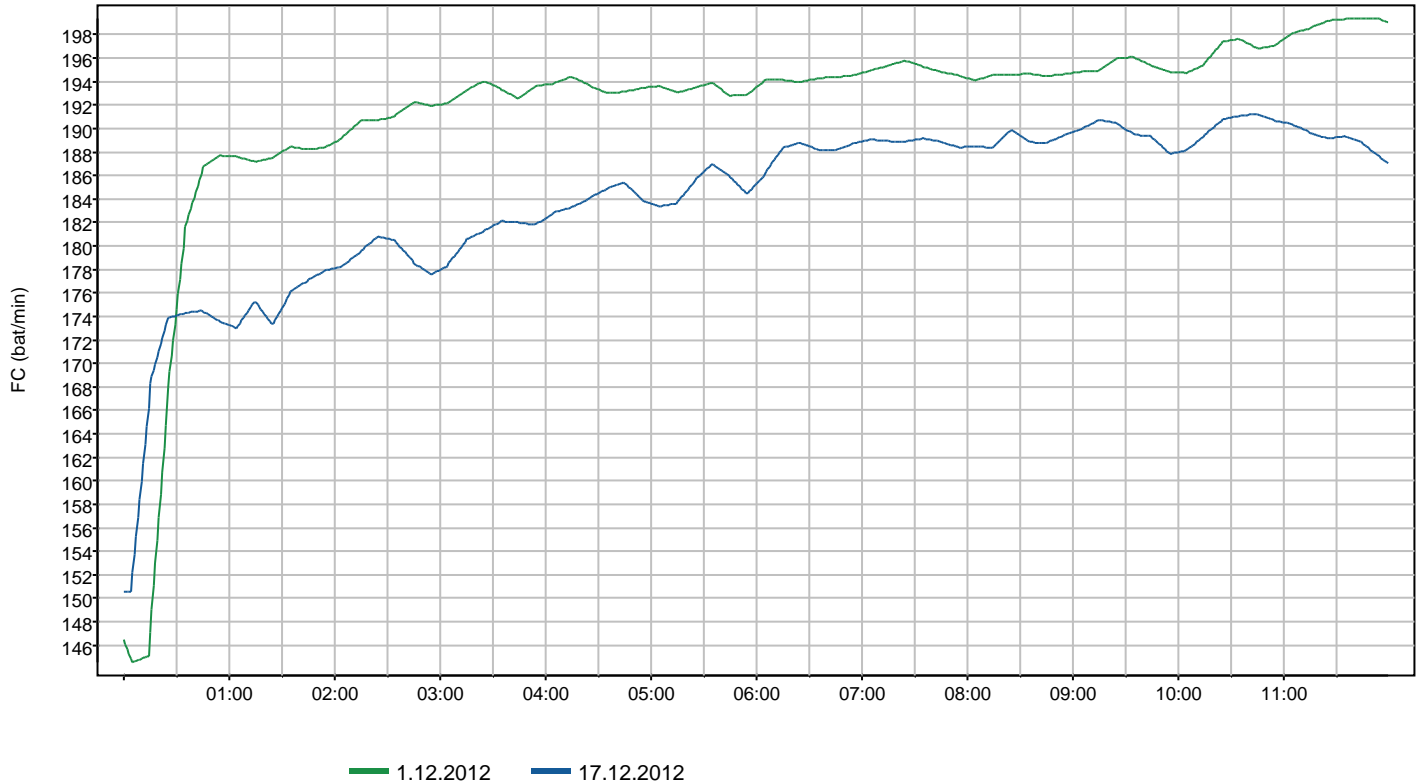


Grafico del test



Il miglioramento della capacità durante il periodo di controllo è stato 0%

Valori di picco

Data	Durata del test (min:sec)	FCmax (bat/min)	RespR max (volte/min)	EPOCpeak (ml/kg)	VO2max (ml/kg)	METmax (valori met)	Distance (m)
1.12.2012	12:00	199	36	118	61,7	17,6	3263
17.12.2012	12:00	191	37	82	62	17,7	3276

Controllo dei parametri del test di capacità

