



Poliambulatorio Medico Sportivo Sport Service MAPEI s.r.l.

Sport Service MAPEI s.r.l. - Via Don Minzoni, 34 - 21053 Castellanza (VA)
Tel. ++39 0331 575757 Fax ++39 0331 575728 P. IVA 02431330121
E-mail: mapeisport@mapeisport.it - www.mapeisport.it

Data: 27/11/08
Atleta: BASSO, IVAN
Altezza(cm): 182
Peso(kg): 75.1
Età: 31 anni

Direttore sanitario: Dr. C. Pecci
Medico: Dr. G. RUFFINI
Tecnico: Dott. P. Menaspà
Categoria: PROFESSIONISTA EXT

Test di VO2max e soglia ventilatoria



MASSIMO CONSUMO DI OSSIGENO

VO2 5.925 L/min	VO2/kg 78.9 mL/kg/min
VCO2 6.433 L/min	VCO2/kg 85.7 mL/kg/min
Ventilazione: RR 61 BPM	VE(BTPS) 220.8 L/min
Frequenza cardiaca massima: 200 BPM	
Potenza massima (SRM): 500 Watts	6.7 Watt/kg



SOGLIA ANAEROBICA VENTILATORIA

VO2 4.771 L/min	VO2/kg 63.5 mL/kg/min
VCO2 4.781 L/min	VCO2/kg 63.7 mL/kg/min
Ventilazione RR 36 BPM	VE(BTPS) 134.7 L/min
Frequenza cardiaca alla soglia anaerobica: 183 BPM	(92%HR Max)
Potenza reale (SRM) alla soglia anaerobica 395 Watts	(79%W Max) 5.3 Watt/kg

Consumo di base: 1.715 l/min

Potenza di base: 100 Watt

FC di base: 115 BPM

Ritmi di allenamento

RITMO LENTO:

intorno alle 137 pulsazioni

RITMO LUNGO:

145 - 154 pulsazioni

SALITE A RITMO REGOLARE:

sotto le 172 pulsazioni

RITMO MEDIO:

163 - 172 pulsazioni

RITMO PER LE SFR

146 - 165 pulsazioni

SOGLIA ANAEROBICA IN PIANURA:

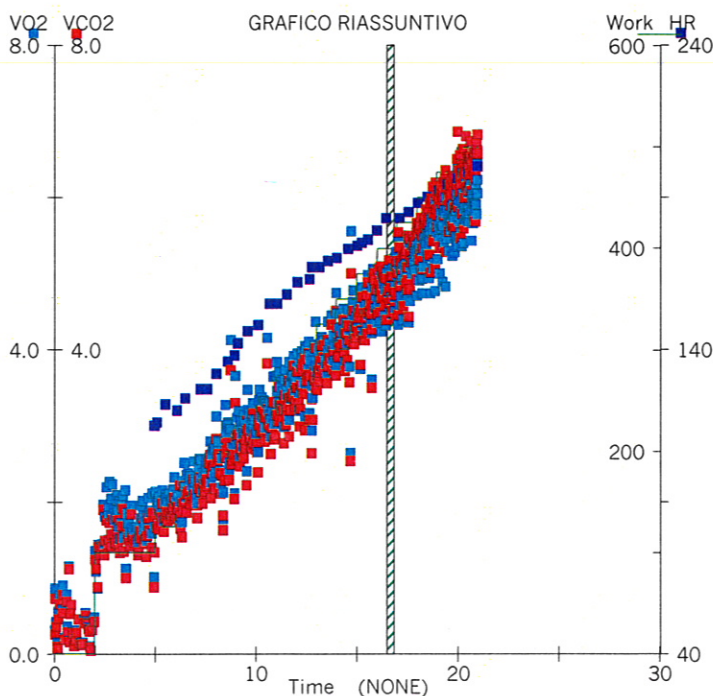
181 - 185 pulsazioni

SOGLIA ANAEROBICA IN SALITA:

183 - 189 pulsazioni

Oltre 189 pulsazioni

Ritmo per aumentare il massimo consumo di ossigeno



27.11.2008 test di VO₂max - 11.27.2008 VO₂max test

Questo test di VO₂max, effettuato dopo un mese di recupero, conferma caratteristiche molto elevate di VO₂max. I risultati sono sostanzialmente simili a quelli ottenuti in condizioni non ottimali l'11 novembre 2008.

Il VO₂max espresso per kg di peso è calato, a causa dell'incremento del peso corporeo. Ma il valore assoluto diviso per il peso-forma di Ivan darebbe un rimarchevole risultato di 86 ml/kg/min.

This VO₂max test, performed after one month of recovery, confirms very high VO₂max capabilities. Results are substantially similar to that performed in an un-optimal circumstance on 11th November 2008.

The VO₂max expressed per kg of body weight dropped, due to the increase of the body weight. But the absolute value divided by Ivan's optimal body weight would give a remarkable 86 ml/kg/min .