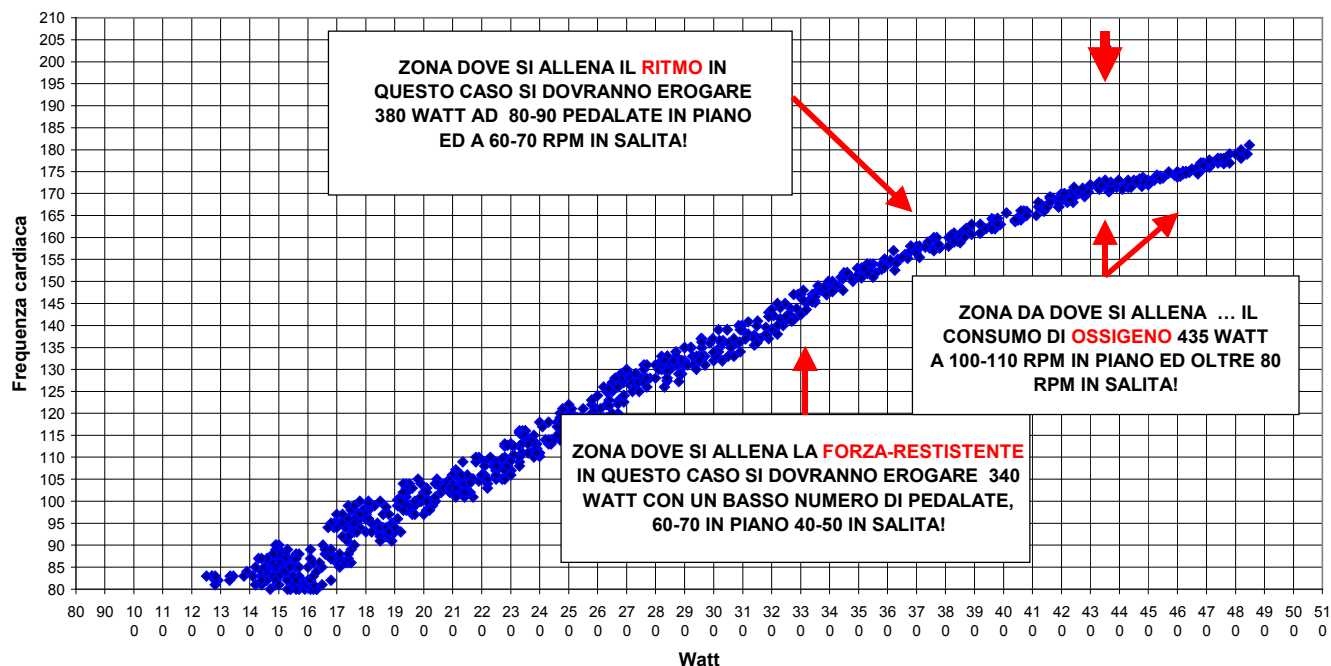


## PERCHÉ IL TEST POTENZIALE?

Leggendo attentamente il tracciato del test, ricavato con l' SRM si comprenderanno le caratteristiche dell'atleta, quindi si potranno stabilire quali gli esercizi di F&O che poi apporteranno i maggiori vantaggi. L'andamento del grafico è anche determinante per stabilire il ritmo e l'impegno che si dovranno sostenere nel training di metodo.

**GIULIANO ANDERLINI**  
**435 watt alla soglia**



### IL GRAFICO MOSTRA ANCHE LO STATO DI FORMA

Molti watt oltre la soglia, un'alta quantità di lattato prodotto, grinta e motivazioni nel sostenere lo sforzo del test sono indice di FORMA OTTIMALE!

Interruzione dello sforzo nel momento della deflessione di soglia o appena dopo, la conseguente scarsa quantità di lattato prodotto, la fatica e la insofferenza allo sforzo, significano uno stato di FORMA SCADENTE. È necessario stabilirne i motivi!

Una irregolare linea del grafico (scalinato) una diminuita potenza (watt) e resistenza allo sforzo, una scarsa coordinazione neuromuscolare (pedalata non rotonda) ed una diminuita frequenza cardiaca o cuore che non sale, sono spesso sintomi di affaticamento che il grafico mette in evidenza! La situazione deve essere attentamente considerata, un probabile momento di OVERTRAINING potrebbe vanificare mesi di lavoro!