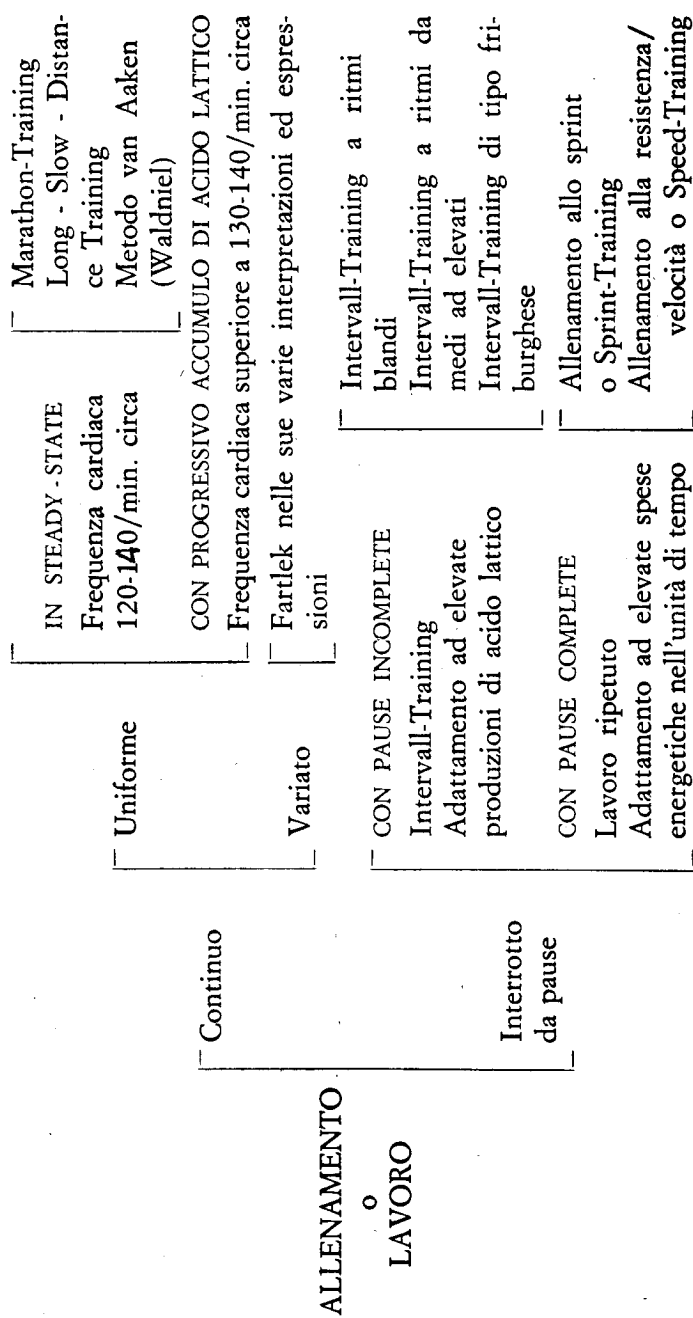


Schema classificatorio terminologico, secondo Arcelli - Zanon, delle varianti metodologiche adottate nella prassi moderna dell'allenamento alla corsa prolungata



ABBREVIAZIONI E SIMBOLI USATI NEL TESTO

Ac.	acido
ADP	adenin-di-fosfato (o acido adenosin-di-fosforico)
AMP	adenosin-mono-fosfato (o acido adenosin-mono-fosforico)
ATP	adenosin-tri-fosfato (o acido adenosin-tri-fosforico)
ATPasi	adenosintrifosfatasi enzima catalizzatore della scissione dell'ATP
C oppure Cr	creatina
Ca ⁺⁺ oppure CA ⁺⁺	calcio ionizzato
cal.	caloria
CoA	coenzima A
CO ₂	anidride carbonica
CP	fosfato di creatina (o fosfocreatina, o acido creatinfosforico, o fosfageno)
Gluc	mole di unità glucosidica
H ⁺	idrogeno ionizzato
H ₃ PO ₄	acido fosforico
H ₂ O	acqua
HL	acido lattico
K ⁺	potassio ionizzato
M	muscolo
NAD	nicotinamide-adenin-dinucleotide

NADH ₂	forma ridotta del NAD
O ₂	ossigeno
P oppure Pr	proteina
P oppure ∞ (P)	legame fosforico altamente energetico
pH	espressione dell'acidità o dell'alcalinità di una soluzione; più il pH si avvicina a 0 più la soluzione è acida
R.A.	reazione di allarme nella « sindrome generale di adattamento »
S.G.A.	sindrome generale di adattamento
kgm	chilogrammetro (= 9,80665 joules)
sec. oppure s	secondo
min oppure MIN	minuto
l	litro
mg	milligrammo
ml	millilitro
max	massimo
μ Mol	micromole (milionesima parte della grammomolecola)
I.T.	Intervall-Training
F	forza
V	velocità
m. oppure M	metro
Mol	grammomolecola o mole
log.	logaritmo