

ZONA	ESERCIZIO -intensità-	OBIETTIVO	INTENSITÀ (% FCmax)
1	molto leggero	mantenersi in forma,	50%-60%
2	leggero	perdere peso-bruciare grassi	60-70%
3	moderato	incrementare la resistenza	70-80%
4	elevato	prepararsi ad una gara	80-90%
5	massimale	migliorare la prestazione anaerobica	90-100%

F. Rif	Età	Fmax	50%	60%	70%	80%	90%
220	25	195	97,5	117	136,5	156	175,5
220	28	<b>192</b>	<b>96</b>	<b>115,2</b>	<b>134,4</b>	<b>153,6</b>	<b>172,8</b>
220	30	190	95	114	133	152	171
220	35	185	92,5	111	129,5	148	166,5
220	40	180	90	108	126	144	162
220	45	175	87,5	105	122,5	140	157,5
220	50	170	85	102	119	136	153
220	55	165	82,5	99	115,5	132	148,5