

anni	puls. Basali
17	60

Puls max sem plici	Disp pulsatoria	Puls. Lavoro			Targher Heart rate (Karvonen)		
		Metodo semplice	Indicazioni stimolo allenante calcolo semplice	% lavoro	Metodo semplice	Indicazioni stimolo allenante Karvonen	% lavoro
203	143	203	Miglioramento della <u>tolleranza lattacida</u>	100	203	stimolo debito ossigeno Miglioramento della <u>tolleranza lattacida</u>	100
		192,85	Miglioramento della <u>tolleranza lattacida</u>	95	195,85	stimolo debito ossigeno Miglioramento della <u>tolleranza lattacida</u>	95
					188,7	Miglioramento della <u>tolleranza lattacida stimolo debito ossigeno</u>	90
					181,693	Miglioramento della <u>tolleranza lattacida stimolo debito ossigeno</u>	85,1
		172,55	Miglioramento della <u>soglia anaerobica</u>	85	181,55	Miglioramento della <u>soglia anaerobica</u>	85
					167,25	Miglioramento della <u>soglia anaerobica</u>	75
					165,963	Miglioramento della <u>soglia anaerobica</u>	74,1
		152,25	Miglioramento della capacità e <u>potenza aerobica</u>	75	165,82	Miglioramento <u>potenza aerobica</u> e della capacità	74
					145,8	Miglioramento <u>potenza aerobica</u> e della capacità	60
					137,363	Miglioramento <u>della capacità e potenza aerobica</u>	54,1
		131,95	Riduzione del grasso corporeo e miglioramento della capacità aerobica	65	137,22	<u>Miglioramento della capacità aerobica e riduzione del grasso corporeo e</u>	54
					124,35	<u>Miglioramento della capacità aerobica e riduzione del grasso corporeo e</u>	45
					122,92	<u>Riduzione del grasso corporeo e miglioramento della capacità aerobica</u>	44
					117,2	<u>Riduzione del grasso corporeo e miglioramento della capacità aerobica</u>	40
					102,9	<u>Riduzione del grasso corporeo e miglioramento della capacità aerobica</u>	30