

AMATORI RUGBY MILANO JUNIOR – IRIDE COLOGNO RUGBY

LICEO MACHIAVELLI

Targher Heart rate (Karvoneen)	% lavoro	Indicazioni stimolo allenante Karvonen
203	100	stimolo debito ossigeno Miglioramento della tolleranza lattacida
195,85	95	stimolo debito ossigeno Miglioramento della tolleranza lattacida
188,7	90	Miglioramento della tolleranza lattacida stimolo debito ossigeno
181,693	85,1	Miglioramento della tolleranza lattacida stimolo debito ossigeno
181,55	85	Miglioramento della soglia anaerobica
167,25	75	Miglioramento della soglia anaerobica
165,963	74,1	Miglioramento della soglia anaerobica
165,82	74	Miglioramento potenza aerobica e della capacità
145,8	60	Miglioramento potenza aerobica e della capacità
137,363	54,1	Miglioramento della capacità e potenza aerobica
137,22	54	Miglioramento della capacità aerobica e riduzione del grasso corporeo e
124,35	45	Miglioramento della capacità aerobica e riduzione del grasso corporeo e
122,92	44	Riduzione del grasso corporeo e miglioramento della capacità aerobica
117,2	40	Riduzione del grasso corporeo e miglioramento della capacità aerobica
102,9	30	Riduzione del grasso corporeo e miglioramento della capacità aerobica

LICEO MACHIAVELLI

Targher Heart rate (Karvoneen)	% lavoro	Indicazioni stimolo allenante Karvonen
203	100	stimolo debito ossigeno Miglioramento della tolleranza lattacida
195,85	95	stimolo debito ossigeno Miglioramento della tolleranza lattacida
188,7	90	Miglioramento della tolleranza lattacida stimolo debito ossigeno
181,693	85,1	Miglioramento della tolleranza lattacida stimolo debito ossigeno
181,55	85	Miglioramento della soglia anaerobica
167,25	75	Miglioramento della soglia anaerobica
165,963	74,1	Miglioramento della soglia anaerobica
165,82	74	Miglioramento potenza aerobica e della capacità
145,8	60	Miglioramento potenza aerobica e della capacità
137,363	54,1	Miglioramento della capacità e potenza aerobica
137,22	54	Miglioramento della capacità aerobica e riduzione del grasso corporeo e
124,35	45	Miglioramento della capacità aerobica e riduzione del grasso corporeo e
122,92	44	Riduzione del grasso corporeo e miglioramento della capacità aerobica
117,2	40	Riduzione del grasso corporeo e miglioramento della capacità aerobica
102,9	30	Riduzione del grasso corporeo e miglioramento della capacità aerobica

LICEO MACHIAVELLI

Targher Heart rate (Karvoneen)	% lavoro	Indicazioni stimolo allenante Karvonen
203	100	stimolo debito ossigeno Miglioramento della tolleranza lattacida
195,85	95	stimolo debito ossigeno Miglioramento della tolleranza lattacida
188,7	90	Miglioramento della tolleranza lattacida stimolo debito ossigeno
181,693	85,1	Miglioramento della tolleranza lattacida stimolo debito ossigeno
181,55	85	Miglioramento della soglia anaerobica
167,25	75	Miglioramento della soglia anaerobica
165,963	74,1	Miglioramento della soglia anaerobica
165,82	74	Miglioramento potenza aerobica e della capacità
145,8	60	Miglioramento potenza aerobica e della capacità
137,363	54,1	Miglioramento della capacità e potenza aerobica
137,22	54	Miglioramento della capacità aerobica e riduzione del grasso corporeo e
124,35	45	Miglioramento della capacità aerobica e riduzione del grasso corporeo e
122,92	44	Riduzione del grasso corporeo e miglioramento della capacità aerobica
117,2	40	Riduzione del grasso corporeo e miglioramento della capacità aerobica
102,9	30	Riduzione del grasso corporeo e miglioramento della capacità aerobica