

Ricerca ritmo d corsa con rilevazioni pulsazioni E calcolo intensità di lavoro Con formula di Karvonen

Puls Max = 220 – età

Puls. Basali = rilevare puls min. in condizioni tot riposo

Disponibilità pulsatoria (Dp) = Pul max – puls. Basali (Riposo)

Calcolarne la percentuale a seconda del tipo di allenamento che si vuole fare.

Dp % Es. Dp. * 30% (se Dp è 150 puls.min. * 0.3 = 45 puls min)

THR (Targher Hearth Rate) = Dp % + Puls. Basari (Riposo)

Da rilevazioni sul campo come calcolare la % di intensità di lavoro?

Calcolo intensità % Dp = (Puls rilevate – puls. Basali)/ Dp * 100

Attività svolta

Andature ritmate con metronomo elettronico Snare / Low Tom

130 batt./min	2' corsa	con rilievo pulsazioni finali registrate sul quaderno
160 batt./min	2' corsa	con rilievo pulsazioni finali registrate sul quaderno
180 batt./min	2' corsa	con rilievo pulsazioni finali registrate sul quaderno
200 batt./min	2' corsa	con rilievo pulsazioni finali registrate sul quaderno