


**FIGURA 2.31****SOGLIA ALLENANTE E ZONA BERSAGLIO DEGLI ESERCIZI AEROBICI**

<b>Modalità allenanti e benefici per la salute</b>		<b>Benefici per la salute</b>
<p><b>Frequenza</b> Almeno 3 e non più di 6 giorni a settimana.</p> <p><b>Intensità</b> Dal 60% all'80% del <math>VO_2</math>max o dal 70% all'85% della massima frequenza cardiaca o esercizi compresi tra 12 e 16 della RPE.</p> <p><b>Tempo</b> Da 20 a 60 minuti.</p>	 <p><b>ZONA BERSAGLIO</b></p>	<p><b>Ottimo</b> Dalle 2000 alle 3500 Kcal spese a settimana.</p> <p><b>Buono</b> Dalle 1000 alle 2000 Kcal consumate a settimana.</p>
<p><b>Frequenza</b> 3 giorni a settimana.</p> <p><b>Intensità</b> 60% del <math>VO_2</math>max o 70% della massima frequenza cardiaca o esercizi al livello 12 della RPE.</p> <p><b>Tempo</b> 20 minuti.</p>	<p><b>SOGLIA ALLENANTE</b></p>	<p>1000 Kcal a settimana bruciate in regolare attività fisica</p> <p>o</p> <p>3 calorie per Kg di peso corporeo consumate al giorno</p>

(Fonte: Corbin C. et al., 1994. Modificata)