

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

Modalità allenanti e benefici per la salute		Benefici per la salute
<p>Frequenza Almeno 3 e non più di 6 giorni a settimana.</p> <p>Intensità Dal 60% all'80% del VO_2max o dal 70% all'85% della massima frequenza cardiaca o esercizi compresi tra 12 e 16 della RPE.</p> <p>Tempo Da 20 a 60 minuti.</p>		<p>Ottimo Dalle 2000 alle 3500 Kcal spese a settimana.</p> <p>Buono Dalle 1000 alle 2000 Kcal consumate a settimana.</p>
<p>Frequenza 3 giorni a settimana.</p> <p>Intensità 60% del VO_2max o 70% della massima frequenza cardiaca o esercizi al livello 12 della RPE.</p> <p>Tempo 20 minuti.</p>	<p>SOGLIA ALLENANTE</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)