



TABELLA DI RIFERIMENTO RITMI IN ALLENAMENTO (SOGLIA ANAEROBICA)

VL KM SAN	3'40	4'00	4'20	4'40	5'00	5'20	5'40	6'00
Lungo lento	4'40	5'00	5'20	5'40	6'00	6'10	6'30	6'50
Corsa lenta	4'30	4'50	5'10	5'30	5'50	6'00	6'20	6'40
Corsa media	4'20/4'10	4'40/4'30	5'00/4'50	5'20/5'10	5'40/5'30	5'50/5'40	6'10/6'00	6'30/6'20
Corsa progressiva	4'40/3'50	4'50/4'10	5'10/4'30	5'30/4'50	5'50/5'10	6'00/5'30	6'20/5'50	6'30/6'10
Ripetute brevi	3'30/3'00	3'50/3'30	4'10/3'50	4'30/4'10	4'50/4'30	5'10/4'50	5'30/5'00	5'50/5'30
Ripetute medie	3'40/3'35	4'00/3'55	4'20/4'15	4'40/4'35	5'00/4'55	5'20/5'15	5'40/5'35	6'00/5'55
Ripetute lunghe	3'40/3'45	4'00/4'05	4'20/4'25	4'40/45	5'00/5'05	5'20/5'25	5'40/5'45	6'00/6'05