

Programma di Allenamento Vogatore



**mela
rossa**

Allenamento	Durata	F.C.	Recupero	Numero di serie
1	1 min.	70% FCMax	30 secondi	5
2	1.30 min.	70% FCMax	30 secondi	7
3	2 min.	70% FCMax	30 secondi	Da 5 a 8
4	3 min.	70% FCMax	30 secondi	Da 5 a 8
5	4 min.	70% FCMax	45 secondi	Da 4 a 7
6	5 min.	70% FCMax	45 secondi	Da 4 a 7
7	7 min.	70% FCMax	60 secondi	4
8	10 min.	70% FCMax	60 secondi	3
9	15 min.	70% FCMax	75 secondi	2
10	20 min.	70% FCMax	-	-