

Tipo di allenamento	Esempio	Intensità
LSD	30-120 min	70-80% FCmax
Pace/tempo	Ritmo costante: 2x(20-30 min) recupero 1' cammino Intervalli: 5x (5min) recupero 1-2 min	85% FCmax
Interval	6x (3-5 min) recupero 3-5 min	90-95% FCmax
HIIT	15x (30-90 sec) recupero rapporto 1:5	FCmax
Fartlek	10x 2min LSD e 2min Pace/tempo	Intensità di LSD e Pace/tempo