

**Livelli di intensità per l'allenamento della resistenza in relazione a diversi parametri**  
 ( $FC_{max}$  = massima frequenza cardiaca;  $V_{SAN}$  = velocità alla soglia anaerobica)

Livello d'intensità	Molto bassa	Bassa	Media	Elevata	Molto elevata
<b>Percezione soggettiva</b> (scala di Borg, da 6 a 20 punti)	6 - 9 punti	10 - 12 punti	13 - 14 punti	15 - 16 punti	17 - 20 punti
<b>Metodo del discorso</b>	Cantare	Chiacchierare	Parlare con frasi intere	Scambio di parole	Non si può parlare
<b>% <math>FC_{max}</math></b>	60 - 70 %	70 - 80 %	80 - 90 %	90 - 95 %	95 - 100 %
<b>% <math>V_{SAN}</math></b>	55 - 70 %	70 - 80 %	80 - 93 %	93 - 103 %	> 103 %
<b>Metabolismo energetico primario</b>	metabolismo aerobico		passaggio dal metabolismo aerobico a quello anaerobico		metabolismo anaerobico
<b>Effetto primario dell'allenamento</b>	Rigenerazione	Sviluppo della capacità aerobica	Sviluppo della potenza aerobica		Sviluppo della capacità anaerobica e della potenza anaerobica
<b>Metodi di allenamento adeguati</b>	Metodo di durata	metodi di durata, di durata variabile, estensivo a intervalli		metodi intensivo a intervalli, intermittente, delle ripetizioni, di competizione	