

Regole per dosare il carico nel campo della resistenza basate sulla frequenza cardiaca (FC)

Frequenza cardiaca in allenamento	Regola per il carico di lavoro	Osservazioni, vantaggi e svantaggi
180-età	Corsa con una FC pari a 180 meno l'età in anni	La regola si basa sul presupposto (sbagliato) che la frequenza cardiaca massima diminuisca di un battito ogni anno. ✓ molto semplice ✗ non considera le particolarità individuali.
220-età = FC_{max} 60-80 % FC _{max}	Determinare la FC _{max} con la formula 220 meno l'età in anni e allenarsi in un ambito compreso fra 60 e 80 % della stessa	La regola si basa sul presupposto (sbagliato) che la massima frequenza cardiaca dipenda soltanto dall'età. ✓ molto semplice ✗ non considera le particolarità individuali.
Formula Karvonen FC _{train} = 60-90 % a (FC _{max} - FC _{rest}) + FC _{rest}	Ci si allena fra 60-90 % della differenza fra FC _{max} e FC _{rest} (frequenza a riposo) aumentata della FC _{rest}	La FC _{rest} viene misurata al mattino prima di iniziare l'attività ✓ formula semplice che considera la FC individuale ✗ necessario la determinare la FC _{max} tramite un carico massimale.
Own-Zone	Determinazione della «Own»-Zone tramite cardiofrequenzimetro e carico in ambito medio	Lo strumento rileva le zone in cui il cuore batte regolarmente sotto sforzo (circa 70 % FC _{max}). Ciò è possibile perché con carichi inferiori la FC è più irregolare. ✗ Necessario l'uso di uno strumento dotato di tale funzione
FCANS o VSAN 55-80 % V _{SAN}	Il punto di partenza per la FC è la soglia aerobico anaerobica, da cui si calcola a ritroso in percentuale	Determinazione della soglia aerobico anaerobica individuale con un test adatto (ad esempio test di Conconi o test a gradini). ✓ possibile determinare con precisione FC _{max} e FC _{SAN} ✗ necessario un test della prestazione, Presuppone comporta uno sforzo massimale Ausbelastung per ottenere risultati validi del test.

Origine: Sport per gli adulti svizzera – Manuale di sport per gli adulti, 2011, p. 14 ; adattato a partire da Hegner, 2009.