

## Verifica della formula della frequenza cardiaca

**Nome:**

**Età:**

**Frequenza cardiaca massima (FCM) = 220 meno età**

Intensità	Valori del polso	Inserire i valori del polso
1	<70% FC <sub>max</sub>	
2	70 - 80% FC <sub>max</sub>	
3	80 - 90% FC <sub>max</sub>	
4	90 - 95% FC <sub>max</sub>	
5	95-100% FC <sub>max</sub>	
Max.	100% FC <sub>max</sub>	= 220 - età =

### Passo 1

Compilare la tabella soprastante.

### Passo 2

2 giri di corsa molto leggera, a sensazione, senza guardare il cardiofrequenzimetro. Vi deve risultare facile parlare.

Che pulsazione avete dopo 1 giro?

dopo 2 giri? .....

### Passo 3

Correre 2 giri un po' più velocemente del passo 2. Dovete ancora essere in grado di parlare senza problemi. Durante la corsa non guardate il cardiofrequenzimetro.

Pulsazione dopo 1 giro: .....

dopo 2 giri : .....

Intensità secondo la sensazione? 1 - 2 - 3 - 4

Secondo la tabella, il valore del polso corrisponde all'intensità 1, 2, 3 o 4?

.....

Dopo 1 minuto di pausa iniziate il passo 4.

### Passo 4

Fate 1 giro a intensità 3 e in seguito 1 giro con intensità 4.

L'intensità 3 era molto leggera, media o faticosa? ..... - Pulsazione: ...

L'intensità 4 era molto leggera, media o molto faticosa? ..... - Pulsazione: ...

### Passo 5

Discutete tra di voi per verificare, se la formula (220-età = FCM) per te è giusta, troppo alta o troppo bassa?