



PROTOCOLLO Gunnarsson e Bangsbo 2012

Adatto per iniziare (avvicinarsi) all'HIIT, quindi a soggetti non allenati. I soggetti allenati possono utilizzarlo come forma di riscaldamento.

- Benefici: >utilizzo di grassi, >VO2max e < Pressione arteriosa
- Frequenza: 3 allenamenti settimanali per 7-14 settimane per ottenere gli adattamenti cronici.

PROTOCOLLO:

- **UNICA SERIE DA 20 RIPETUTE;**
- **OGNI RIPETUTA: 1 minuto di lavoro:**
 - 30" al 30% VO2max (corsa blanda) - 20" tra il 40 e l'80% del VO2max (allungo) - 10" al 95% del VO2max (sprint)
- **DURATA: 20 minuti.**