



PROTOCOLLO LITTLE (2010)

DESCRIZIONE: Protocollo breve, di sole due settimane; utile per soggetti non allenati. Caratterizzato da 60" al 95% Fc max e 75" al 30%. Le ripetizioni variano a seconda dell'allenamento (vedi tabella).

PROTOCOLLO:

ALLENAMENTI	PROTOCOLLO	N. RIPETUTE	DURATA
1° E 2°	60" al 95% Fc max e 75" al 30%	8 RIP.	18 MINUTI
3° E 4°	60" al 95% Fc max e 75" al 30%	10 RIP.	22,5 MINUTI
5° E 6°	60" al 95% Fc max e 75" al 30%	12 RIP.	27 MINUTI

COSA HA DIMOSTRATO?...Nelle due settimane ha ottenuto una forte attivazione degli enzimi mitocondriali (COX:Citrato-Sintasi), quindi del metabolismo ossidativo e, di conseguenza, un notevole utilizzo dei grassi.