



PROTOCOLLO GRACE (2018)

- Utile per persone inattive in età avanzata (over 60-65);
- **PRIMA DI INIZIARE: CALCOLO FC max: test dei 6 sec al massimo;**

PROTOCOLLO:

- 30" al 50% Fc max con 3 minuti di recupero attivo <50% (circa 30%) x 6 volte
- Per 6 settimane; nelle prime 3 settimane: 1 allenamento a settimana, nelle ultime tre, 2 allenamenti distanziati.

- **BENEFICI:** < Pressione arteriosa e < HRR 60: Fc a 1 minuto dalla fine del protocollo; indicatore fondamentale della capacità di recupero agli sforzi, conseguenza di adattamenti avvenuti a livello del Sistema Nervoso simpatico.