



PROTOCOLLO SHEPERED 2015

Protocollo adatto ad attività di pedalata (spin-bike, cicloergometro ecc); può essere svolto anche in gruppo a patto che venga adattata l'intensità al carico interno individuale.
PROTOCOLLO: tra i 15 e i 60" >Fc max con recuperi attivi tra i 45 e i 120" 50/60 % Fc max x 8 RIPETUTE.

- FREQUENZA: 5 ALLENAMENTI A SETTIMANA
- PERIODO: 10 SETTIMANE
- DURATA: 18 MINUTI

ESEMPIO DI PROGRESSIONE DELL'INTENSITA'

SETTIMANA	DURATA RIPETUTE >90% FC MAX (SECONDI)	DURATA RECUPERI ATTIVI (SECONDI)
1	15	120
2	20	115
3	25	110
4	30	100
5	35	90
6	40	80
7	45	70
8	50	60
9	55	50
10	60	45

BENEFICI:

- Forte riduzione del grasso viscerale (fondamentale per il rischio cardiovascolare)
- Aumento della sensibilità insulinica (> GLUT 4)