

Nuova metodica per determinare i corretti valori delle frequenze cardiache per sostenere in sicurezza lavori atletici adatti all'età ed al sesso

uomini

età	Con frequenza Cardiaca 72			Con frequenza Cardiaca 56		
	0,60	0,75	0,85	0,6	0,75	0,85
14	136	162	178	133	160	177
15	136	161	178	133	159	176
16	135	160	177	132	158	176
17	135	160	176	132	158	175
18	134	159	175	131	157	174
19	134	158	174	131	156	173
20	133	158	174	130	156	173
21	133	157	173	129	155	172
22	132	156	172	129	154	171
23	132	155	171	128	153	170
24	131	155	171	128	153	169
25	131	154	170	127	152	169
26	130	153	169	127	151	168
27	129	153	168	126	151	167
28	129	152	168	126	150	166
29	128	151	167	125	149	166
30	128	151	166	125	149	165
31	127	150	165	124	148	164
32	127	149	165	124	147	163
33	126	149	164	123	147	163
34	126	148	163	122	146	162
35	125	147	162	122	145	161
36	125	147	161	121	145	160
37	124	146	161	121	144	159
38	123	145	160	120	143	159
39	123	145	159	120	143	158

donne

Formula	M. Gulati		
	0,60	0,75	0,85
	116	145	165
	116	145	164
	115	144	163
	115	143	162
	114	143	162
	114	142	161
	113	141	160
	113	141	159
	112	140	159
	111	139	158
	111	139	157
	110	138	156
	110	137	156
	109	137	155
	109	136	154
	108	135	153
	108	135	153
	107	134	152
	107	133	151
	106	133	150
	106	132	150
	105	131	149
	105	131	148
	104	130	147
	104	129	147
	103	129	146

40	122	144	158	119	142	157
41	122	143	158	119	141	156
42	121	143	157	118	141	156
43	121	142	156	118	140	155
44	120	141	155	117	139	154
45	120	141	155	117	139	153
46	119	140	154	116	138	153
47	119	139	153	115	137	152
48	118	139	152	115	137	151
49	118	138	152	114	136	150
50	117	137	151	114	135	150
51	116	137	150	113	135	149
52	116	136	149	113	134	148
53	115	135	148	112	133	147
54	115	135	148	112	133	146
55	114	134	147	111	132	146
56	114	133	146	111	131	145
57	113	133	145	110	131	144
58	113	132	145	109	130	143
59	112	131	144	109	129	143
60	112	131	143	108	129	142
61	111	130	142	108	128	141
62	111	129	142	107	127	140
63	110	128	141	107	126	140
64	109	128	140	106	126	139
65	109	127	139	106	125	138
66	108	126	139	105	124	137
67	108	126	138	105	124	137
68	107	125	137	104	123	136
69	107	124	136	104	122	135
70	106	124	135	103	122	134

102	128	145
102	127	144
101	127	144
101	126	143
100	125	142
100	125	141
99	124	141
99	123	140
98	123	139
98	122	138
97	122	138
97	121	137
96	120	136
96	120	135
95	119	135
95	118	134
94	118	133
94	117	132
93	116	132
92	116	131
92	115	130
91	114	129
91	114	129
90	113	128
90	112	127
89	112	126
89	111	126
88	110	125
88	110	124
87	109	123
87	108	123

Esempio pratico: un soggetto maschile di età 35 non dovrebbe superare i seguenti valori durante il lavoro atletico se rileva frequenza cardiaca al mattino appena sveglio di 72 bpm : **125** (impegno basso) **147** (impegno medio) e **162** (impegno consistente) ; per 56 bpm bisognerebbe attestarsi intorno a : **122,145, 161**.

Per l'universo femminile, sempre età 35, ci si deve orientare su **105,131,149**

Importante : tutti i valori indicati per le rispettive età e per sesso vanno intesi come degli indicatori a cui applicare la necessaria flessibilità fondata sulle sensazioni, fisiche e psichiche, che si provano durante l'esecuzione varie metodiche allenanti

PS : 0,60, 0,75,0,85 rappresentano i moltiplicatori dei valori della massima frequenza cardiaca