2 · FREQUENZA CARDIACA

ZONE FREQUENZA CARDIACA

Test per la determinazione della soglia cardiaca (LTHR)

1. Riscaldamento di 15-20' progressivo in Z1-Z2.
2. Test da 30 minuti in solitaria (senza scia/gruppo), a ritmo il più costante possibile e il più alto sostenibile per l'intera durata.
3. Registrare la frequenza cardiaca media degli ultimi 20 minuti del test: quella è la LTHR (soglia cardiaca).
4. In alternativa pratica, si può usare la FC media degli ultimi 10-15' del test FTP 20' (Coggan) come proxy della LTHR.
5. Le zone di frequenza cardiaca si calcolano in percentuale della LTHR; ripetere il test ogni 6-8 settimane insieme al test di potenza.

Zone di frequenza cardiaca (modello Friel a 7 zone, basato su % LTHR)

ZONA	NOME	% LTHR	CORRISPONDENZA INDICATIVA IN POTENZA	UTILIZZO NEL PROGRAMMA
Z1	**Recupero attivo**	**< 81% LTHR**	Z1 potenza	Scarico, riscaldamento, defaticamento
Z2	**Endurance**	**81-89% LTHR**	Z2 potenza	Base aerobica, uscite lunghe
Z3	**Tempo**	**90-93% LTHR**	Z3 / SS potenza	Blocchi tempo/Sweet Spot
Z4	**Soglia**	**94-99% LTHR**	Z4 potenza	Lavoro di soglia
Z5a	**VO2max basso**	**100-102% LTHR**	Z5 potenza (parte bassa)	Sedute VO2max estensivo
Z5b	**VO2max alto**	**103-106% LTHR**	Z5 potenza (parte alta)/Z6	Ripetute VO2max più brevi
Z5c	**Anaerobico/Neuromuscolare**	**> 106% LTHR**	Z6-Z7 potenza	Accensioni, spunti brevi

NOTA

Nella frequenza cardiaca vanno sempre considerati anche i limiti fisiologici tipici dell'età (deriva cardiaca, FC max più bassa) e l'effetto di caldo/quota, molto rilevante sul percorso della Hero Dolomites: in salite lunghe ad alta quota la FC può essere meno affidabile della potenza come riferimento, per questo dove disponibile si consiglia di dare priorità alle zone di potenza.