

TIPO SPORT		FREQ.	DENSITA' DI LAVORO	LAV.
Media e lunga durata	ciclismo, triathlon, fondo	25 - 40 HZ	ALTA	6" - 8"
Forza esplosiva	salti, lanci, sprint	90 - 115 HZ	BASSA	3" - 4"
Resistenza alla forza ANAEROB.MISTI	nuoto, volley	50 - 75 HZ	MEDIO ALTA	5" - 6"
Forza massima	pesi, lotta, judo	75 - 100 HZ	MEDIA	4" - 5"
FREQUENZE RIABILITATIVE		50 - 75 HZ	MEDIO ALTA	5" - 6"
TONIFICAZIONE FIBRE TIPO I		35 - 80 HZ	ALTA	6"- 8"
TETANIZZAZIONE FIBRE TIPO I		25 HZ		
TETANIZZAZIONE FIBRE TIPO IIA		50 HZ		
TETANIZZAZIONE FIBRE TIPO IIB		75 - 80 HZ		
SFORZI LUNGHISSIMA DURATA			BASSA	3" - 4"
SFROZI INTENSI			ALTA	6" - 8"