

REKOMENDUOJAMAS FIZINĖS VEIKLOS INTENSYVUMAS

DAŽNIO / INTENSYVUMO / LAIKO/ RŪŠIES PRINCIPAS		AEROBINIO IŠTVERINGUMO TRENIRUOTĖS	JĖGOS TRENIRUOTĖS
Dažnis	Kaip dažnai	3x / savaitėje (mažiausiai) Tarp treniruočių 2 dienų pertrauka	2-3x / savaitėje
Intensyvumas	Kaip sunkiai	(a) lengvas – vidutinis (50-70 proc. tikslinio širdies susitraukimo dažnio* / lengvas dusulys, leidžiantis susikalbėt treniruotės metu, bėgimas 4-5 km/val) (b) sunkus (70-80 proc. tikslinio širdies susitraukimo dažnio*, pvz. bėgimas 8-10 km/h).	Lengvas vidutinis (lengvas raumenų nuovargis)
Laikas	Kaip ilgai	Jei intensyvumas lengvas vidutinis 45-60 min (bendrai > 150 min / sav). Jei intensyvumas sunkus 30-40 min (bendrai > 90 min / sav).	1-3 serijos po 8-15 pakartojimų
Rūšis	Kokia sporto rūšis?	vaikščiojimas, bėgimas, plaukimas, slidinėjimas.	8 skirtingi jėgos pratimai, naudojant didžiuosius kūno raumenis (pvz. treniruokliai, tempino juostos, savo kūno jėga).

*Maksimalus širdies susitraukimų dažnis (ŠSD) = 220 - amžius.

Rekomenduojamas ŠSD paskaičiuojamas maksimalų ŠSD padauginus iš rekomenduojamo proc.