



In base alla qualità del mio recupero quale è la mia disponibilità all'**allenamento**?



	<u>ALLENAMENTO</u> Disponibilità	<u>RECUPERO</u> Condizione
0	Riposo Assoluto	Non ho Recuperato affatto
0.3		
0.5	Esercizi di Rigenerazione	Recupero Molto Molto Scarso
0.7		
1	Allenamento a intensità molto bassa	Recupero Molto Scarso
1.5		
2	Allenamento a bassa intensità	Recupero Scarso
2.5		
3	Allenamento a intensità moderata	Recupero Moderato
4		
5	Allenamento a alta intensità	Recupero Buono
6		
7	Allenamento a alta intensità molto alta	Recupero Molto Buono
8		
9		
10	Pronto per la competizione	Recupero Completo

Castagna Carlo and Mario Bizzini 2013 TReS<sup>®</sup>

L'uso del TReS<sup>®</sup> è vincolato dalla citazione della fonte. Le norme per il suo corretto impiego possono essere richieste a [castagnac@libero.it](mailto:castagnac@libero.it)