Modelli di allenamento e codice di comunicazione

- A1 Resistenza Aerobica Blanda (f.c. <150 ppm; latt. <2,5 mm/l)
- A2 Resistenza Aerobica (f.c. <150 ppm; latt. <2,5 mm/l)

- B1 Andatura di soglia Anaerob. (f.c. <170 ppm; latt. 3.0-5.0 mm/l)
- B2 VO_2 max Potenza Aerobica max (f.c. max; latt. 4.0-7.0 mm/l)
- C1 Tolleranza lattacida (f.c. max; latt. >8.0 mm/l)

- C2 Picco di lattato (f.c. max; latt. max)
- C3 Esercitazioni di max velocità (Anaerobico alattacido)