

**Helsana**

Il movimento giova alla salute

# Passaporto d'attività fisica



## **Qualità di vita**

Le persone con uno stile di vita attivo si sentono meglio.

Editore  
Helsana Assicurazioni SA

Testo/contenuto  
Helsana e Ryffel Running

Foto  
Helsana

# Passaporto d'attività fisica

---

Cognome, nome

---

Indirizzo

---

NPA, località

---

---

Stile di vita attivo –  
fondamento per la salute  
e una migliore qualità di vita!

# Quanto movimento occorre all'essere umano?

5

Non si può mettere in dubbio che un'attività fisica regolare migliori lo stato di salute e la qualità della vita. Le persone dallo stile di vita attivo approfittano di svariati effetti positivi. Gli esseri umani fisicamente attivi si sentono meglio grazie agli effetti favorevoli sulla psiche e sullo spirito. A ciò si aggiunge una riduzione dei rischi concernenti le malattie cardiovascolari e circolatorie – in particolare del rischio d'infarto (fino ad un fattore da 3 a 4) –, nonché malattie così diverse come diabete, osteoporosi, talune forme di cancro o di depressione. Studi recenti mostrano inoltre che un'attività fisica regolare contribuisce, raggiunta una certa età, al mantenimento della mobilità e quindi dell'autonomia.

## **Non occorre allenamento intenso, bensì movimento ripetuto**

In campo internazionale, si è oggi d'accordo sul fatto che già un'attività fisica di moderata intensità è preziosa per la salute. Per attività di moderata intensità si intendono quelle che fanno accelerare leggermente polso e respirazione, senza far

sudare. Per molte persone, una marcia rapida, ad una velocità di circa 6 km l'ora, corrisponde a tale intensità. Non è quindi il puro esercizio sportivo ad essere utile alla salute, bensì anche il movimento regolare nella vita di ogni giorno.

Oltre al miglioramento della resistenza aerobica, per ottenere un profitto salutare ottimale, non si dovrebbero trascurare nemmeno la forza e la mobilità. Si può ovviare con efficacia alla diminuzione di massa muscolare, la quale si manifesta già a partire dal 30° anno di età, con un allenamento di forza mirato.

L'allenamento della forza è un fattore essenziale per la prevenzione dei problemi al dorso, alle spalle e alle articolazioni in generale. Con il passare degli anni l'indipendenza funzionale fisica diventa una questione di forza, essendo quest'ultima decisiva per la mobilità.

Con il passaporto d'attività fisica intendiamo mostrarvi quanto movimento è effettivamente sano, nonché il modo di accedere ad un'attività fisica sufficiente. Al giorno d'oggi, le raccomandazioni a



6 proposito dell'allenamento di carattere salutare si riferiscono innanzitutto alla quantità di energia consumata grazie all'attività fisica. Per l'ottenimento dell'effetto salutare in questione, ci si basa su di un consumo energetico settimanale minimo, proveniente da attività fisica, di 1000 kcal. Ciò corrisponde in media a 150 kcal al giorno. 30 minuti di marcia veloce (5–6 km orari) bastano già a realizzare questa premessa. 1000 kcal la settimana non sono però certo la soglia al di sotto della quale non può essere registrato nessun effetto positivo. Un'attività sportiva più intensa comporta infatti ulteriore profitto salutare, specialmente nel quadro della prevenzione delle malattie cardio-vascolari e circolatorie. L'esercizio fisico frequente, idealmente quotidiano, è della massima importanza per ottenere l'effetto salutare di cui si parla. La quota settimanale d'esercizio dev'essere ripartita su almeno 3 o 4 giorni. Va poi notato che, nel corso della giornata, le 150 kcal o i 30 minuti d'attività ad alta intensità possono anche essere la somma di più brevi attività

parziali ad intensità moderata. Ogni attività parziale dovrebbe tuttavia durare almeno 10 minuti.

Uno stile di vita orientato sulla salute non si basa quindi soltanto sull'esercizio sportivo specifico, bensì anche sul movimento nella vita d'ogni giorno. Un'attività fisica/sportiva con obiettivi precisi, parecchie volte la settimana, è tuttavia raccomandabile, per esempio in un centro fitness, presso una società sportiva o nell'ambito dell'allenamento individuale. Nel quadro di tale attività vanno incrementate, oltre alla resistenza aerobica, anche la forza e la mobilità. Ottimali sono 3 allenamenti settimanali della resistenza e 2 allenamenti settimanali sia della forza che della mobilità. Negli esercizi della forza, il peso va scelto in modo tale da consentire da 8 a 12 ripetizioni. Un allenamento della resistenza impegnativo dal punto di vista sportivo fa leggermente sudare e accelerare la respirazione, consentendo comunque di parlare.

# I punti più importanti

---

## **Riassumendo, i dati seguenti sono particolarmente significativi**

- Nella società moderna, la mancanza di movimento è un problema di salute da prendere sul serio! Troppo poco movimento minaccia la salute almeno quanto l'abitudine di fumare.
- Il movimento non deve essere particolarmente faticoso per giovare alla salute. Un'attività frequente ad intensità moderata fornisce già più della metà del profitto salutare auspicabile.
- Grazie all'attività fisica, si dovrebbero bruciare settimanalmente circa 1000 kcal. Ciò corrisponde ad una mezz'ora quotidiana di marcia veloce. Un esercizio fisico di maggior intensità e con intenti precisi fornisce un ulteriore apporto salutare. Nell'ambito di tale esercizio, vanno allenate, oltre alla resistenza aerobica, anche la forza e la mobilità.
- L'attività fisica più frequente possibile, idealmente quotidiana, è di grande importanza per conseguire l'effetto salutare auspicato. Il totale settimanale deve quindi essere ripartito almeno su 3 o 4 giorni.
- Scegliendo uno stile di vita attivo, anche in età avanzata si può fare ancora molto a favore della propria salute. Per contro, gli effetti positivi dell'attività fisica svolta in età giovanile non si prolungano nel tempo se, più tardi, si è inattivi.

# La piramide del movimento per uno stile di vita attivo per la nostra salute

8

Gli interessati possono ampliare il loro programma individuale con giochi sportivi (tennis, pallacanestro, ecc.) come pure dedicarsi ad uno sport di competizione vero e proprio.

**Sport**

Un ulteriore allenamento finalizzato ed un training di una certa intensità durante il tempo libero comportano ulteriori benefici per la salute. L'ideale sarebbe 3 volte la settimana 20–60 minuti di allenamento di resistenza e 2 volte la settimana allenamento di forza e mobilità.

**Tempo libero**

Fate movimento possibilmente 30 minuti ogni giorno, nelle attività quotidiane e durante il lavoro. Ciò può anche essere suddiviso in attività parziali di almeno 10 minuti. Non è necessario sudare, ma polso e respirazione dovrebbero essere accelerati (intensità moderata).

**Lavoro e quotidianità**



---

Obiettivo: consumo d'energia  
tramite attività fisica,  
almeno 1000 kcal/settimana.

# Vantaggi del passaporto d'attività fisica – come utilizzarlo

---

10

Lacune nell'allenamento o attività fisica troppo irregolare compromettono i benefici salutari. Per un controllo personale volontario degli allenamenti si faccia quindi uso del nostro passaporto d'attività fisica. Esso contribuisce ad una visione d'insieme delle attività nella vita d'ogni giorno e nel tempo libero. Il passaporto d'attività fisica rende possibile anche il controllo della frequenza d'allenamento nel centro fitness. Affinché sia possibile procedere all'apprezzamento delle attività individuali in funzione delle raccomandazioni per uno stile di vita attivo, abbiamo ideato protocolli settimanali che permettono di fare facilmente il bilancio del consumo calorico settimanale.

Il sistema dei protocolli settimanali si basa sul rilevamento temporale di attività ad intensità moderata e di attività sportive più intense. Nella seguente tabella sono presentati alcuni esempi che permettono di riempire più facilmente i protocolli settimanali.

Il consumo energetico indicato nella tabella vale per un peso corporeo di 75 kg. Le persone più leggere hanno un consumo energetico inferiore, quelle più pesanti uno superiore.

# Codice per il protocollo settimanale

## Attività ad intensità moderata

Consumo energetico ca. 50 kcal/10 min per un peso corporeo di 75 kg. Respiro e polso leggermente accelerati (fino al 70% della FC max\*)

1 Marcia 5–6 km/ora

2 Marcia in salita

3 Walking 5–6 km/ora

4 Bicicletta 16 km/ora

5 Nuoto 2 km/ora

6 Giochi (tennis da tavolo, pallavolo)

7 Ballo (balli veloci)

8 Giardinaggio/lavori domestici (rastrellare, pulizie)

## Attività sportive ad alta intensità

Consumo energetico ca. 100 kcal/10 min per un peso corporeo di 75 kg. Respirazione e polso nettamente accelerati (tra il 70 e il 90% della FC max\*)

A Salire le scale

B Jogging 7–10 km/ora

C Bicicletta 20 km/ora

D Nuoto 3 km/ora

E Aqua-Fit, nordic walking

F Giochi sportivi (per es. calcio, pallacanestro)

G Allenamento della forza

H Traslocare

\* FC max = la frequenza cardiaca massima corrisponde al valore che può essere raggiunto sotto carico massimo. Essa dipende dall'età ed è diversa individualmente di  $\pm 10$  pulsazioni. Può essere calcolata secondo la semplice formula: 220 meno età = frequenza cardiaca massima.

# Per riempire il protocollo settimanale si proceda così.

---

12

Si prendano in considerazione le singole unità di 10 minuti d'attività. Per ogni giorno della settimana, si marchi, con il codice rispettivo (per intensità moderata da 1 a 8; per attività ad alta intensità da A ad H), un valore per ogni 10 minuti. Si indichino unicamente le unità di 10 minuti effettuate completamente! Per stimare il consumo energetico, si marchino (eventualmente annerendole), nelle due «colonne delle calorie», progressivamente dall'alto verso il basso, lo stesso numero di caselle riempite nelle categorie rispettive (intensità moderata e alta intensità). Le caselle piccole (intensità moderata) corrispondono ognuna a 50 kcal, le caselle grandi (alta intensità) corrispondono ognuna a 100 kcal. Tra le due colonne può essere letta la somma delle calorie bruciate.

## Esempio

---

Ogni giorno si effettuano 20 minuti di bicicletta per l'andata e il ritorno dal lavoro (intensità moderata), il lunedì e il giovedì vengono compiuti 30 minuti di jogging ad alta intensità e il mercoledì si fanno 40 minuti di allenamento di forza presso il centro fitness. La domenica 80 minuti di passeggiata (ca. 7 km). In questo esempio il totale settimanale comporta 1900 kcal (900 kcal in attività d'ogni giorno e 1000 kcal in attività sportiva).

---

## Protocollo d'attività per la settimana

Minuti		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	moderata	4	4	4									
	alta	B	B	B									
Ma	moderata	4	4										
	alta												
Me	moderata	4	4										
	alta	G	G	G	G								
Gi	moderata	4	4										
	alta	B	B	B									
Ve	moderata	4	4										
	alta												
Sa	moderata												
	alta												
Do	moderata	1	1	1	1	1	1	1	1				
	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
-----	100
-----	200
-----	300
-----	400
-----	500
-----	600
-----	700
-----	800
-----	900
-----	1000
-----	1200
-----	1300
-----	1400
-----	1500
-----	1600
-----	1700
-----	1800
-----	1900
-----	2000
-----	2100

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
-----	100
-----	200
-----	300
-----	400
-----	500
-----	600
-----	700
-----	800
-----	900
-----	1000
-----	1200
-----	1300
-----	1400
-----	1500
-----	1600
-----	1700
-----	1800
-----	1900
-----	2000
-----	2100

## Protocollo d'attività per la settimana

	Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	moderata												
	alta												
<b>Ma</b>	moderata												
	alta												
<b>Me</b>	moderata												
	alta												
<b>Gi</b>	moderata												
	alta												
<b>Ve</b>	moderata												
	alta												
<b>Sa</b>	moderata												
	alta												
<b>Do</b>	moderata												
	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

	Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	moderata												
	alta												
<b>Ma</b>	moderata												
	alta												
<b>Me</b>	moderata												
	alta												
<b>Gi</b>	moderata												
	alta												
<b>Ve</b>	moderata												
	alta												
<b>Sa</b>	moderata												
	alta												
<b>Do</b>	moderata												
	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

	Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	moderata												
	alta												
<b>Ma</b>	moderata												
	alta												
<b>Me</b>	moderata												
	alta												
<b>Gi</b>	moderata												
	alta												
<b>Ve</b>	moderata												
	alta												
<b>Sa</b>	moderata												
	alta												
<b>Do</b>	moderata												
	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

	Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	moderata												
	alta												
<b>Ma</b>	moderata												
	alta												
<b>Me</b>	moderata												
	alta												
<b>Gi</b>	moderata												
	alta												
<b>Ve</b>	moderata												
	alta												
<b>Sa</b>	moderata												
	alta												
<b>Do</b>	moderata												
	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

Minuti		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	moderata												
	alta												
<b>Ma</b>	moderata												
	alta												
<b>Me</b>	moderata												
	alta												
<b>Gi</b>	moderata												
	alta												
<b>Ve</b>	moderata												
	alta												
<b>Sa</b>	moderata												
	alta												
<b>Do</b>	moderata												
	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

Minuti		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	moderata												
	alta												
<b>Ma</b>	moderata												
	alta												
<b>Me</b>	moderata												
	alta												
<b>Gi</b>	moderata												
	alta												
<b>Ve</b>	moderata												
	alta												
<b>Sa</b>	moderata												
	alta												
<b>Do</b>	moderata												
	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

Minuti		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	moderata												
	alta												
<b>Ma</b>	moderata												
	alta												
<b>Me</b>	moderata												
	alta												
<b>Gi</b>	moderata												
	alta												
<b>Ve</b>	moderata												
	alta												
<b>Sa</b>	moderata												
	alta												
<b>Do</b>	moderata												
	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

Minuti		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	moderata												
	alta												
<b>Ma</b>	moderata												
	alta												
<b>Me</b>	moderata												
	alta												
<b>Gi</b>	moderata												
	alta												
<b>Ve</b>	moderata												
	alta												
<b>Sa</b>	moderata												
	alta												
<b>Do</b>	moderata												
	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

Minuti		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	moderata												
	alta												
<b>Ma</b>	moderata												
	alta												
<b>Me</b>	moderata												
	alta												
<b>Gi</b>	moderata												
	alta												
<b>Ve</b>	moderata												
	alta												
<b>Sa</b>	moderata												
	alta												
<b>Do</b>	moderata												
	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

Minuti		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	moderata												
	alta												
<b>Ma</b>	moderata												
	alta												
<b>Me</b>	moderata												
	alta												
<b>Gi</b>	moderata												
	alta												
<b>Ve</b>	moderata												
	alta												
<b>Sa</b>	moderata												
	alta												
<b>Do</b>	moderata												
	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

	Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	moderata												
	alta												
<b>Ma</b>	moderata												
	alta												
<b>Me</b>	moderata												
	alta												
<b>Gi</b>	moderata												
	alta												
<b>Ve</b>	moderata												
	alta												
<b>Sa</b>	moderata												
	alta												
<b>Do</b>	moderata												
	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

	Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	moderata												
	alta												
<b>Ma</b>	moderata												
	alta												
<b>Me</b>	moderata												
	alta												
<b>Gi</b>	moderata												
	alta												
<b>Ve</b>	moderata												
	alta												
<b>Sa</b>	moderata												
	alta												
<b>Do</b>	moderata												
	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

	Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	moderata												
	alta												
<b>Ma</b>	moderata												
	alta												
<b>Me</b>	moderata												
	alta												
<b>Gi</b>	moderata												
	alta												
<b>Ve</b>	moderata												
	alta												
<b>Sa</b>	moderata												
	alta												
<b>Do</b>	moderata												
	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

	Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	moderata												
	alta												
<b>Ma</b>	moderata												
	alta												
<b>Me</b>	moderata												
	alta												
<b>Gi</b>	moderata												
	alta												
<b>Ve</b>	moderata												
	alta												
<b>Sa</b>	moderata												
	alta												
<b>Do</b>	moderata												
	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

	Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	moderata												
	alta												
<b>Ma</b>	moderata												
	alta												
<b>Me</b>	moderata												
	alta												
<b>Gi</b>	moderata												
	alta												
<b>Ve</b>	moderata												
	alta												
<b>Sa</b>	moderata												
	alta												
<b>Do</b>	moderata												
	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

	Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	moderata												
	alta												
<b>Ma</b>	moderata												
	alta												
<b>Me</b>	moderata												
	alta												
<b>Gi</b>	moderata												
	alta												
<b>Ve</b>	moderata												
	alta												
<b>Sa</b>	moderata												
	alta												
<b>Do</b>	moderata												
	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
-----	100
-----	200
-----	300
-----	400
-----	500
-----	600
-----	700
-----	800
-----	900
-----	1000
-----	1200
-----	1300
-----	1400
-----	1500
-----	1600
-----	1700
-----	1800
-----	1900
-----	2000
-----	2100

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
-----	100
-----	200
-----	300
-----	400
-----	500
-----	600
-----	700
-----	800
-----	900
-----	1000
-----	1200
-----	1300
-----	1400
-----	1500
-----	1600
-----	1700
-----	1800
-----	1900
-----	2000
-----	2100

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

## Protocollo d'attività per la settimana

		Minuti	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
<b>Lu</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ma</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Me</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Gi</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Ve</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Sa</b>	-----	moderata												
	-----	alta												
<b>Do</b>	-----	moderata												
	-----	alta												

intensità moderata	alta intensità
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

# Frequenza presso il centro fitness

---

Nel caso si desideri avere una visione d'insieme specifica dell'allenamento di fitness, si faccia uso di questa pagina

del passaporto d'attività fisica. Si iscrivano le date di presenza agli allenamenti.

Data della seduta	Data della seduta	Data della seduta	Data della seduta
1	23	45	67
2	24	46	68
3	25	47	69
4	26	48	70
5	27	49	71
6	28	50	72
7	29	51	73
8	30	52	74
9	31	53	75
10	32	54	76
11	33	55	77
12	34	56	78
13	35	57	79
14	36	58	80
15	37	59	81
16	38	60	82
17	39	61	83
18	40	62	84
19	41	63	85
20	42	64	86
21	43	65	87
22	44	66	88

## Attività ad intensità moderata

Consumo energetico ca. 50 kcal/10 min per un peso corporeo di 75 kg. Respiro e polso leggermente accelerati (fino al 70% della FC max)

- 1 Marcia 5–6 km/ora
- 2 Marcia in salita
- 3 Walking 5–6 km/ora
- 4 Bicicletta 16 km/ora
- 5 Nuoto 2 km/ora
- 6 Giochi (tennis da tavolo, pallavolo)
- 7 Ballo (balli veloci)
- 8 Giardinaggio/lavori domestici (rastrellare, pulizie)

## Attività sportive ad alta intensità

Consumo energetico ca. 100 kcal/10 min per un peso corporeo di 75 kg. Respirazione e polso nettamente accelerati (tra il 70 e il 90% della FC max)

- A Salire le scale
- B Jogging 7–10 km/ora
- C Bicicletta 20 km/ora
- D Nuoto 3 km/ora
- E Aqua-Fit, nordic walking
- F Giochi sportivi (per es. calcio, pallacanestro)
- G Allenamento della forza
- H Traslocare

**Helsana Assicurazioni SA**

Casella postale

8081 Zurigo

Telefono 0800 80 81 82

Telefax 043 340 00 11

[www.helsana.ch](http://www.helsana.ch)