

Livelli di intensità per l'allenamento della resistenza in relazione a diversi parametri
 (FC_{max} = massima frequenza cardiaca; V_{SAN} = velocità alla soglia anaerobica)

Livello d'intensità	Molto bassa	Bassa	Media	Elevata	Molto elevata
Percezione soggettiva (scala di Borg, da 6 a 20 punti)	6 - 9 punti	10 - 12 punti	13 - 14 punti	15 - 16 punti	17 - 20 punti
Metodo del discorso	Cantare	Chiacchierare	Parlare con frasi intere	Scambio di parole	Non si può parlare
% FC_{max}	60 - 70 %	70 - 80 %	80 - 90 %	90 - 95 %	95 - 100 %
% V_{SAN}	55 - 70 %	70 - 80 %	80 - 93 %	93 - 103 %	> 103 %
Metabolismo energetico primario	metabolismo aerobico		passaggio dal metabolismo aerobico a quello anaerobico		metabolismo anaerobico
Effetto primario dell'allenamento	Rigenerazione	Sviluppo della capacità aerobica	Sviluppo della potenza aerobica		Sviluppo della capacità anaerobica e della potenza anaerobica
Metodi di allenamento adeguati	Metodo di durata	metodi di durata, di durata variabile, estensivo a intervalli		metodi intensivo a intervalli, intermittente, delle ripetizioni, di competizione	