Metoda treningowa	Zalecana częstość (w tyg.)	Czas trwania treningu	Intensywność Tętno (%Hr. max.)
Trening długodystansowy	1 lub 2	30 min. i więcej	60-70%
Trening z ustalonym tempem	1 lub 2	20-30 min	165-180 Hr
Serie ćwiczeń tlenowych	1 lub 2	30-40 min	80-85% lub max.
Serie ćwiczeń beztlenowych	1 lub 2	2 min pracy wysiłek - odp.(1:1,1:5)	Max.
Zabawa biegowa	1	>30 min	Zmienna