

# Tabella *RPE* e RIR

La scala dello sforzo basata sulle ripetizioni in riserva (RIR), per l'allenamento con i pesi. Da Zourdos e colleghi, 2016.

| RPE | RIR            | Come si legge                                                     |
|-----|----------------|-------------------------------------------------------------------|
| 10  | 0              | Sforzo massimo: nessuna ripetizione in più                        |
| 9,5 | 0              | Nessuna ripetizione in più, ma il carico si poteva alzare di poco |
| 9   | 1              | Restava 1 ripetizione                                             |
| 8,5 | 1-2            | Restavano 1 o 2 ripetizioni                                       |
| 8   | 2              | Restavano 2 ripetizioni                                           |
| 7,5 | 2-3            | Restavano 2 o 3 ripetizioni                                       |
| 7   | 3              | Restavano 3 ripetizioni                                           |
| 5-6 | 4-6            | Restavano da 4 a 6 ripetizioni                                    |
| 3-4 | non si contano | Sforzo leggero                                                    |
| 1-2 | non si contano | Sforzo minimo o nullo                                             |

A fine serie, chiediti

*Quante ripetizioni mi restavano, con una tecnica pulita?*

## Per il coach: come scriverla

Un valore o una forbice: 4 × 6 a RPE 7, oppure 4 × 6 a RPE 7-8. Con chi inizia, meglio il RIR: chiudi la serie quando te ne restano 2.

## Per il coach: il massimale stimato

Le ripetizioni rimaste si sommano a quelle fatte: 5 ripetizioni a RPE 8 contano come 7. Formula di Epley:  $\text{carico} \times (1 + \text{ripetizioni} \div 30)$ .