

L'attività Cardio ha come obbiettivo quello di mantenere il proprio battito cardiaco in un range di lavoro ottimale. Il range di lavoro ottimale determinato da un valore minimo e un valore massimo che si possono monitorare facilmente utilizzando il cardiofrequenzimetro (lo strumento che misura i battiti cardiaci). Il lavoro ottimale ha valori compresi tra il 65% ed il 75% del FC_{max} . La formula più usata è la seguente: $FC_{max} = 220$ meno gli anni d'età.