|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **OBJETIVO TABLA DE FRECUENCIA CARDIACA** | | | |
|  |  |  |  |
| **Zona Objetivo** | **% of max HR**  **distancia Bmp** | **Ejemplo de Actividades** | **Beneficio de Entrenamiento** |
|  |  |  |  |
| 4  **Máximo** | 90-100%  171-190 bmp | Carreras Cortas  Saltar la Cuerda  Futbol Soccer | **Beneficios:** Aumenta la velocidad al correr, desarrolla máximo rendimiento.  **Se siente como:** Muy agotador, respiración rápida, el músculo puede sentirse cansado.  **Recomendado para:** Cualquier persona que está en forma y hace ejercicios con frecuencia /corta duración. |
| **3**  **Vigoroso** | 80-90%  152-171 bmp | Trotar  Andar en Bicicleta Rápido  Baloncesto | **Beneficios:** Aumento máximo de resistencia cardiovascular.  **Se siente como:** Fatiga muscular, respiración pesada, difícil de hablar con los amigos.  **Recomendado para:** Cualquier persona que está en forma, duración corta. |
| **2**  **Moderado** | 70-80%  133-152 bmp | Bailar  Caminar Rápido  Juego de Raqueta | **Beneficios:** Mejora la aptitud aeróbica.  **Se siente como:** Fatiga muscular ligera, respiración fácil, sudoración moderada.  **Recomendado para:** Cualquier persona, ejercicios moderadamente largos. |
| **1**  **Ligero** | 60-70%  114-133 bmp | Caminar Despacio  Lavar los Trastes  Tender la Cama | **Beneficios:** Mejora la resistencia básica y el tono muscular.  **Se siente como:** Fácil, respiración cómoda, baja carga muscular, sudoración ligera.  **Recomendado para:** Cualquier persona ejercicios largos o ligeros. |