|  |
| --- |
| **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 CortasSaltar la CuerdaFutbol 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 | TrotarAndar en Bicicleta RápidoBaloncesto | **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 | BailarCaminar RápidoJuego 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 DespacioLavar 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.  |