



## Tablas de Frecuencia Cardíaca

MUJERES	Zona 1 50%	Zona 2 60%	Zona 3 70%	Zona 4 80%	Zona 5 95%
15 a 19 años	104	125	146	167	199
20 a 24 años	102	122	143	163	194
25 a 29 años	99	119	139	159	189
30 a 34 años	97	116	136	155	184
35 a 39 años	94	113	132	151	180
40 a 44 años	92	110	129	147	175
45 a 49 años	89	107	125	143	170
50 a 54 años	87	104	122	139	165
55 a 59 años	84	101	118	135	161
60 a 64 años	82	98	115	131	156
65 a 69 años	79	95	111	127	151

HOMBRES	Zona 1 50%	Zona 2 60%	Zona 3 70%	Zona 4 80%	Zona 5 95%
15 a 19 años	101	122	142	162	193
20 a 24 años	99	119	139	158	188
25 a 29 años	96	116	135	154	183
30 a 34 años	94	113	132	150	179
35 a 39 años	91	110	128	146	174
40 a 44 años	89	107	125	142	169
45 a 49 años	86	104	121	138	164
50 a 54 años	84	101	118	134	160
55 a 59 años	81	98	114	130	155
60 a 64 años	79	95	111	126	150
65 a 69 años	76	92	107	122	145



## Grado de esfuerzo percibido y prueba del habla

EscalaZ	Zona	Nivel de esfuerzo	Prueba del habla	Frecuencia Cardíaca %
10	Zona de alto rendimiento	Agotador	No se puede hablar, respiración muy pesada	90%
9				85%
8	Zona de rendimiento	Severo	Solo se puede hablar una sílaba a la vez, respiración muy pesada	80%
7			Frases incompletas, respiración muy pesada	75%
6			Solo 1-2 frases a la vez, respiración pesada	70%
5	Zona de acondicionamiento	Transpiración moderada a intensa	Se puede conversar, respiración pesada	65%
4		Transpiración moderada	Se puede conversar, respiración moderada	60%
3	Zona de mantenimiento	Transpiración moderada a nula	Se puede conversar, respiración ligera	55%
2		Moderado	Se puede conversar, respiración normal	50%
1	Inactividad	Ligero	Respiración normal	Frecuencia cardíaca en reposo
0		Ninguno		