








¿Cómo me siento mientras me ejercito?

Nivel	¿Cómo me siento?		¿Qué hago?
10		Máximo: ¡No puedo mas! Zona 6: 94-100%	Cardio: Imposible continuar con la actividad. Muy difícil el respirar y el hablar. Resistencia: Solo procede con supervisión y mucha cautela si quieres alcanzar tu repetición máxima.
9		Muy duro: Definitivamente solo 1 mas. La forma esta rompiéndose. Mucha fatiga. Zona 5: 89-94%	Cardio: Muy difícil de mantener el paso, reduce la velocidad. Solo puedes decir una palabra, a penas puedes respirar. Resistencia: Si quieres encontrar tu repetición máxima puedes proceder con cautela sino baja el peso por 5 a 20 libras.
8		Muy duro: Definitivamente puedo hacer 1 o 2 mas. Zona 4: 82-89%	Cardio: Mante el paso por un corto breve. Sin aliento puedes terminar una oración. Resistencia: no aumentes el peso. Estas sudando mucho.
7		Muy duro: Definitivamente puedo hacer 2 o 3 repeticiones mas. Zona 4: 82-89%	Cardio: Puedes aumentar el paso por un periodo corto. Puedes completar una oración. Resistencia: Añade 2.5 a 5 libras cuerpo superior, 5 a 10 libras cuerpo bajo. Sweet Spot!
6		Duro: Definitivamente puedo hacer 3 a 4 repeticiones mas. Zona 3: 75-82%	Cardio: Puedes aumentar la velocidad con precaución. Puede terminar una conversación corta con un poco mas de dificultad. Resistencia: Añade 5 a 10 libras cuerpo superior, añade 10 a 15 libras cuerpo bajo.

5		<p>Duro: Definitivamente puedo hacer 5 o mas repeticiones.</p> <p>Zona 3: 75-82%</p>	<p>Cardio: Aumenta el paso sin problemas. Puede terminar una conversación corta sin problema.</p> <p>Resistencias: puedes añadir 10 a 15 libras cuerpo superior, 15 a 20 libras cuerpo bajo.</p>
1-4		<p>Reposo/Fácil: ¿Estoy durmiendo? Esta muy fácil.</p> <p>Zona 1,2,3: 60-65%</p>	<p>Cardio: Estamos calentando para ejercitarnos.</p> <p>Resistencia: Peso bien liviano.</p>

Guía de significados de porcentos (el % se refiere a la frecuencia cardiaca máxima):

Zona 1-3: 60-65% Recuperación 65-75% Resistencia aeróbica

Zona 4-6: 75-82% Umbral aeróbico

Zona 7-8: 75-82% Umbral Anaeróbico

Zona 9: 89-94% Voz max./ Velocidad

Zona 6: 95-100% Neuromuscular/Fuerza