







ZONAS UTILIZADAS

ZONAS	ESCALA DE ESFUERZO PERCIBIDO (EP)	USADO	TIPO DE ENERGIA USADO
 ZONA 1	65% O MENOS	TROTE SUAVE CALENTAMIENTO AFLOJE	GRASAS
 ZONA 2	66-83%	TRABAJO AEROBICO DISTANCIAS LARGAS	GRASAS Y CARBOHIDRATOS
 ZONA 3	84-93%	TRABAJO INTERVALOS ZONA DE COMPETENCIA RITMO TEMPO/AEROBICO ALTO	GRASAS Y CARBOHIDRATOS
 ZONA 4	94-100%	INTERVALOS ALTA INTENSIDAD RITMO DE COMPETENCIA	CARBOHIDRATOS