



Explicación acerca de los Esfuerzos de Carrera



E. Ó @ xx% = **Esfuerzo**: Esto significa el nivel de intensidad a llevar en la corrida.

Referencias de Sensaciones para entender los porcentajes:

50%: Es un trote en el cual llevas un ritmo que puedes llevar una conversación. Tu zona Cardiacas rondara la zona 1 (aeróbica)

70%: Es una corrida donde llevas un ritmo que no puedes llevar una conversación. Tu zona cardiaca es la zona 2 (aeróbica Intensa)

80%: Es un ritmo de Corrida que debes de buscar respirar por la nariz y la boca al mismo tiempo. Tu zona cardiaca es la zona 3 (anaeróbica).

90%: Es un ritmo fuerte de corrida donde mantienes el mismo formato de respiración anterior pero las pulsaciones del corazón son más fuertes. Tu zona cardiaca es la zona 4 (anaeróbica Intensa).

100%: Es un ritmo a máxima capacidad o conocido como el umbral de Vo2 Max vas en máximo consumo aquí es donde ves el lado oscuro 😊, literal aquí sientes que mueres. Tu zona cardiaca es la zona 5 (Vo2Max).