

Zonas de ejercicio

		Edad										
		20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
% ppm / FC _{Máx}	100%	VO₂ Máx (Máximo esfuerzo)										
		200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
	90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
		179	175	170	166	161	157	152	148	143	139	134
	80%	Anaeróbica (Entrenamiento intenso)										
		160	156	152	148	144	140	136	132	128	124	120
	70%	159	155	151	147	143	139	135	131	127	123	119
		Aeróbica (Entrenamiento moderado/resistencia)										
	60%	140	137	133	130	126	123	119	116	112	109	105
		139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
	50%	Control de Peso (Bienestar/ Eliminación de grasas)										
		120	117	114	111	108	105	102	99	96	93	90
40%	119	116	113	110	107	104	101	98	95	92	89	
	Actividad Moderada (Mantenimiento/Calentamiento)											
		100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75