



## ZONAS DE TRABAJO

< 20 años	
RITMOS	*ppm
AER	120-130
A1	130-150
A2	150-170
U ANAE	170-180
A3	180-190
L1	190-195
L2	195-200

20-30 años	
RITMOS	*ppm
AER	117-127
A1	127-146
A2	146-166
U ANAE	166-176
A3	176-185
L1	185-190
L2	190-195

30-40 años	
RITMOS	*ppm
AER	111-120
A1	120-139
A2	139-157
U ANAE	157-166
A3	166-176
L1	176-180
L2	180-185

40-50 años	
RITMOS	*ppm
AER	105-114
A1	114-131
A2	131-149
U ANAE	149-157
A3	157-166
L1	166-170
L2	170-175

50-60 años	
RITMOS	*ppm
AER	99-107
A1	107-124
A2	124-140
U ANAE	140-148
A3	148-157
L1	157-160
L2	160-165

\*ppm = pulsaciones por minuto

- > Será necesario el uso del pulsómetro.
- > Es mejor ir en el centro de cada ritmo que en los extremos.
- > El ritmo de A1 es muy lento pero muy necesario para acelerar el consumo de grasas y mejorar la recuperación.