Table 1

	RITMO FACIL (zona de recuperación)	RODAJE NORMAL (zona anaerobica)	RITMO CONTROLADO (zona umbral)	SERIES (zona VO2 Maximo)								
Ritmo	1-2 min por km mas lento que tu ritmo de maraton	Ritmo de maraton o un poco mas lento	20-30 segundos mas lento que tu ritmo de 5000 m (5K)	Ritmo de 5000 o mas rapido								
Frecuencia cardiaca maxima	65 a 70%	75 a 85%	88 a 92%	95 a 100%								
Esfierzo percibido	3 a 4/facil	5 a 6/moderado	7 a 8/intenso	9 o mas/muy intenso								
Posibilidad de hablar	Conversacion	Frases completas	Pocas palabras	No puedo… hablar… tengo que… correr								