

TABLA DE PERCEPCIÓN SUBJETIVA DEL ESFUERZO **kZoomi**

Los símbolos, abreviaturas o iconos utilizados en las propuestas de entrenamiento, podrán ajustarse a terminologías usadas por autores actuales o de otras décadas, pero es necesario expresar términos acuñados por la propia naturaleza del método y de los implementos utilizados en el mismo.

RITMOS	DESCRIPCIÓN	NIVEL
Ao Aeróbico recuperación y calentamiento	Nado utilizado en calentamientos y recuperación.	1 - 2
Al Aeróbico ligero	Nado cómodo, fácil y de baja intensidad.	3 - 4 - 5
Am Aeróbico medio	Nado con implicación cardio-respiratoria y muscular.	6 - 7
Ai Aeróbico intenso	Nado con alta implicación car-resp. y muscular.	8 - 9
Pro AM Progresivo a Am	Nado progresando desde Al a Am al 50% en la distancia propuesta.	De 4 a 7
Pro Ai Progresivo a Ai	Nado progresando desde Al a Ai al 33% en la distancia propuesta.	De 4 a 9
Ana L MP Anaeróbico láctico máxima producción de lactato	Nado de alta implicación general.	9 - 10
Ana L Tol Anaeróbico láctico tolerancia al lactato	Nado de alta implicación general mantenida.	9
Ana Alac Anaeróbico aláctico	Nado de máxima implicación.	10
RP Ritmo de prueba	Consultar tabla de Ritmos de Prueba.	-