

TABLA DE REPARTO DEL ESFUERZO SEGÚN LA DISTANCIA A REALIZAR - kZoomi

Aprender a distribuir el esfuerzo realizado en piscina de 25 ó 50, debe tener matices conservadores hacia las pruebas en piscina de 50 en las primeras partes de las mismas, debido a la reducción de giros y al aumento del tiempo de nado en este tipo de piscina.

DISTANCIA (m)	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO según tabla kZoomi
50	10
100	50% al 9 + 50% - PRO 10
200	50% al 8 + 50% - PRO 10
400	50% al 7 + 50% - PRO 10
800	33% al 6 + 33% al 8 + 33% PRO 10
1500	33% al 6 + 33% al 8 + 33% PRO 10
+ 1500	Dependiendo del nivel personal o de los objetivos, podría estar la percepción del esfuerzo entre un 7 y un 9 durante la distancia planteada.