

Tab. II

Strefy intensywności

Strefa docelowa	Intensywność w % HR	Przykładowy czas trwania	Korzyść treningowa
Intensywność maksymalna	90 – 100% 171 – 190 bpm	do 5 min	Korzyści: zwiększenie tolerancji na wysiłek maksymalny i submaks. Objawy: zmęczenie mięśni i układu oddechowego Zalecane: dla bardzo doświadczonych zawodników
Intensywność wysoka	80 – 90% 152 – 171 bpm	2 -10 min	Korzyści: zwiększenie umiejętności znoszenia intensywnego wysiłku Objawy: zmęczenie mięśni i intensywne oddychanie Zalecenia: Dla doświadczonych zawodników do krótkich ćwiczeń
Intensywność umiarkowana	70 – 80% 133 – 152 bpm	10 – 40 min	Korzyści: Zwiększenie wydolności tlenowej Objawy: stabilny kontrolowany szybki oddech, lekkie zmęczenie mięśni. Zalecenia: Dla wszystkich typowych ćwiczeń średniej długości
Intensywność niska	60 – 70% 114 – 133 bpm	40 – 80 min	Korzyści: poprawienie kondycji, regeneracji polepszenie metabolizmu Objawy: łatwość wykonania ćwiczenia Zalecenia: dla wszystkich do długich ćwiczeń lub częstych krótkich ćwiczeń
Intensywność Bardzo niska	50 – 60% 104 – 114 bpm	20 – 40 min	Korzyści: polepsza zdrowie i metabolizm, wspomaga regenerację Objawy: pełny komfort wykonywania ćwiczenia Zalecenia: proste i bezpieczne ćwiczenia dla wszystkich początkujących

HR max.– tętno maksymalne 220 HR, zależne od wieku, np. po 30 roku życia 220-30 bp