

Целевая зона	Интенсивность, % от макс. ЧСС	Примерная продолжит.	Тренировочная зона
5 МАКСИМАЛЬНАЯ 	90–100% 171-190 уд/мин	Менее 5 минут	Плюсы: Развивает максимальную спринтерскую скорость Ощущения: Сильная мышечная усталость и тяжелое прерывистое дыхание Рекомендуется для: Опытных хорошо подготовленных спортсменов
4 ТЯЖЕЛАЯ 	80-90% 152-171 уд/мин	2-10 минут	Плюсы: Возрастает анаэробная выносливость Ощущения: Мышечная усталость и затрудненное дыхание Рекомендуется для: Опытных спортсменов
3 СРЕДНЯЯ 	70-80% 133-152 уд/мин	10-40 минут	Плюсы: Улучшается аэробная мощность Ощущения: Легкая мышечная усталость, легкое дыхание, среднее потоотделение Рекомендуется для: Любого человека при стандартных тренировках средней продолжительности
2 ЛЕГКАЯ 	60-70% 114-133 уд/мин	40-80 минут	Плюсы: Укрепляется общая выносливость и облегчается восстановление Ощущения: Легкое дыхание, низкая нагрузка на мышцы, легкое потоотделение Рекомендуется для: Любого человека при частых тренировках
1 ОЧЕНЬ ЛЕГКАЯ 	50-60% 104-114 уд/мин	20-40 минут	Плюсы: Укрепляет здоровье, увеличивает показатель метаболизма, облегчает восстановление Ощущения: Очень слабая нагрузка

***HRmax = максимальное значение ЧСС (220 - возраст). Пример: возраст 30 лет, 220 - 30 = 190 уд/мин**