

# Sistemas de energía (personales), calcula los tuyos.

reposo 40-máximo170= diferencia 130pulsaciones el 10% 13 el 5% 6,5

pulso	%	dif. de pulso max.	sistema
170	100%	0	Pulso Max.
164	95%	6	AEI
157	90%	13	AEM
151	85%	19	AEM
144	80%	26	AEL
138	75%	32	AEL
131	70%	39	AERes 3h.
125	65%	45	AERes 6h.
118	60%	52	AERecuper..
112-40	>55%		REPOSO

pulso	lactato
173	Pulso Max. A
167	10km. Ritmo tri 1h. AEI 9 B
160	1/2 maraton Ritmo tri 2h. AEM 7 C
154	marathon Ritmo tri +4h. AEM 5 D
147	Ritmo Iron Man AEL 3 E
141	AEL 1 F
134	AEL rec F
112	