



ZONAS DE ENTRENAMIENTO POR POTENCIA Y FRECUENCIA CARDÍACA– por Hunter Allen y Andrew Coggan

Nivel	Descripción	% FTP	% FTHR	RPE	Duración de Entrenos Continuos	Duración de Entrenos Intervalados
1	Recuperación Activa	<55	<68	<2	30-90 min	N/A
2	Resistencia	56-75	69-83	2-3	60-300 min	N/A
3	Tempo	76-91	84-94	3-4	60-180 min	N/A
4	Umbral del Lactato	91-105	95-105	4-5	N/A	8-30 min
5	VO ₂ máx.	106-120	>106	6-7	N/A	3-8 min
6	Capacidad Anaeróbica	121-150	N/A	>7	N/A	30 seg-3 min
7	Neuromuscular	N/A	N/A	Máxima	N/A	<30 seg

Niveles de Entrenamiento basados en potencia. FTP: potencia umbral funcional o functional threshold power, FTHR: frecuencia cardíaca en la FTP; RPE: índice de esfuerzo percibido, RPE: índice de esfuerzo percibido en base a la escala de Borg.

REFERENCIAS

Hunter Allen and Andrew Coggan (2010). *Training and Racing with a Powermeter*. Velo Press, Boulder, Colorado.