

Zonas de entrenamiento por potencia

Rangos expresados como porcentaje del FTP · Guía orientativa para ciclismo indoor

ZONA	ENTRENAMIENTO	% FTP	TTA - TIEMPO TOTAL ACUMULADO EN LA SESIÓN	TMM - TIEMPO MÍNIMO MANTENIDO EN ZONA DURANTE EL INTERVALO	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO
1	RECUPERACIÓN	< 55%	< 1 h 30 min	-	Muy suave · 1-2
2	RECUPERACIÓN ACTIVA · RESISTENCIA	56-75%	2 a 4 h	Continuo, no interválico	Suave · 3-4
3	TEMPO	76-90%	30 min o más	Continuo, no interválico	Moderado · 5-6
4	UMBRAL	91-105%	20 min	4 min o más	Fuerte · 7-8
5	POTENCIA AERÓBICA MÁXIMA	106-120%	6 min	2 min o más	Máximo · 9-10
6	SUPRAMÁXIMA · CAPACIDAD ANAERÓBICA	121-150%	3 min	45 s o más	Máximo · 10
7	POTENCIA NEUROMUSCULAR	> 150%	1 a 3 min	< 30 s	Máximo · 10

SolVida Cycling · Comprender el entrenamiento. Transformar cada pedalada.