



PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO

Powered by AXES Training
w3.axestraining.com
info@axestraining.com

Zonas	Descripción	TEP	Intervalos de trabajo de la potencia (vatios)	Intervalos de trabajo de la frecuencia cardíaca	Duración típica de carrera continua	Duración típica del esfuerzo de intervalo
Z1	Resistencia	Actividad ligera, confortable, respiración ligeramente acelerada puedo hablar sin problemas	56-75 %	69-83 %	60-300 min	N/A
Z2	Ritmo	Actividad moderada ligeramente intensa, respiración acelerada sostenida sin problemas	76-90 %	84-94 %	60-180 min	N/A
Z3	Umbral de lactato	Actividad intensa, no apetece hablar	91-105 %	95-105 %	N/A	8-30 min
Z4	VO2max	Actividad muy intensa, no puedo hablar	106-120 %	>106 %	N/A	3-8 min

El porcentaje de potencia media y de ritmo cardíaco medio están al umbral funcional.
La TEP utiliza la Escala de Borg de 10 puntos