

PARA MEJORAR TU FTP

PRIMERO DEBES DE CONOCER

LAS ZONAS DE ENTRENAMIENTO



PAMEZCYCLING



PAMEZ CYCLING

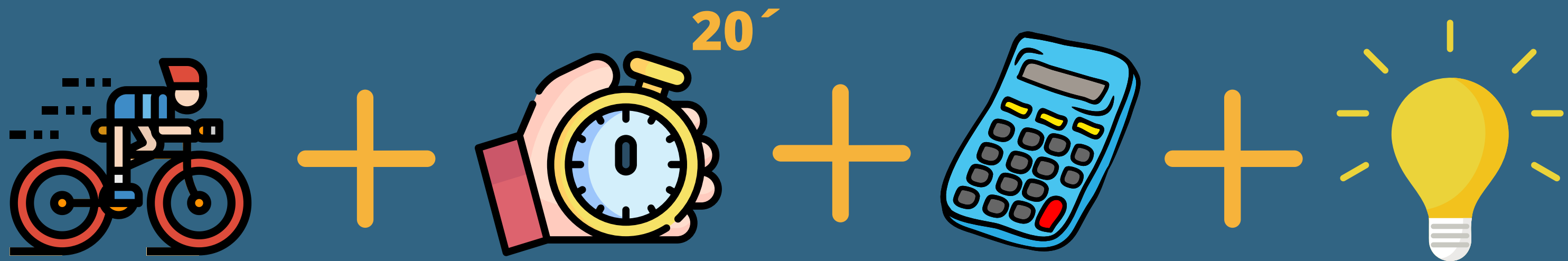
- Si estás leyendo este documento seguramente sepas que para conocer tu FTP tienes que realizar un esfuerzo máximo de 20 minutos.
- Y que además, a esa cifra obtenida gracias a la potencia media, hay que restarle un 5%, ya que el test es una estimación de un esfuerzo máximo de 1 hora.
- Por lo tanto, quedaría algo así: $300w \times 0,05 = 15 // 300 - 15 = 285w$ FTP



¿QUÉ ES LO PRÓXIMO?

De poco sirve conocer nuestro FTP si luego no conocemos las zonas de entrenamiento.

Por ello, te hemos preparado una tabla por la cual, de forma muy sencilla podrás conocer todas las zonas de entrenamiento y seguir mejorando tu FTP.



¡ANTES QUE NADA!

Antes que descubras la tabla de la cuál a partir de ahora nunca te separarás y que espero que uses para los próximos entrenamientos...

Tengo que decirte que si quieres mejorar tu FTP y no sabes como, te invito a que cliques en el siguiente botón.

[PINCHA AQUÍ](#)

¡No verás algo igual!



PAMEZCYCLING



PAMEZ CYCLING

RELACIÓN ENTRE ZONAS DE ENTRENAMIENTO

		% UPF
Z1 Recuperación Activa	Rodaje fácil, cadencia ligera, desarrollos ligeros, soltar, conversación...	<55%
Z2 Fondo	Larga distancia, ritmo general bajo, "marcheta", puedo hablar	56-75%
Z3 Ritmo	Concentrado, ritmo, no apetece hablar pero puedo hablar	76-90%
Z4 Umbral	"Ir con el gancho", no puedo hablar cómodo	91-105%
Z5 VO2 max	Intervalos de 3 a 8', no puedo hablar	106-120%
Z6 Capacidad Acidótica	Intervalos de 30" a 2', no puedo hablar "Sabor a sangre"	121-150%
Z7 Zona Especial	Intervalos de potencia máxima, 30" a lo sumo	NS



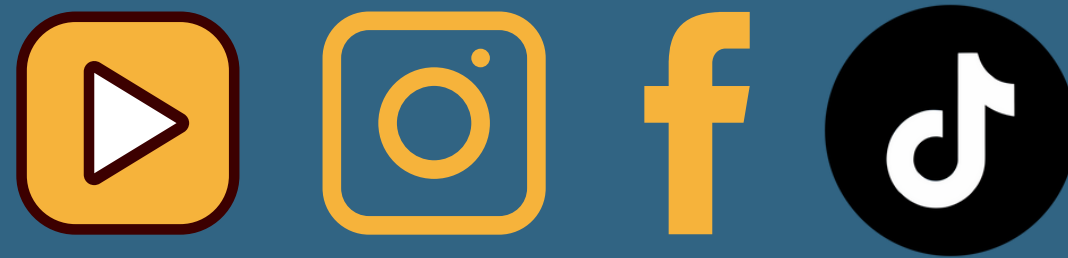
PAMEZCYCLING



PAMEZ CYCLING

SI TE GUSTAN NUESTROS CONSEJOS

SUÍGUENOS



PAMEZCYCLING

