



## TABLA INTEGRADORA QUE BUSCA RELACIONAR ZONAS DE ENTRENAMIENTO, HITOS FISIOLÓGICOS, TIPOS DE HIIT, TIEMPOS LÍMITES, Y PRUEBAS DE ENDURANCE PARA EL ANÁLISIS GLOBAL E INTEGRACIÓN DE TODAS ESTAS VARIABLES

Zonas	Tipo de HIIT/Entreno	Indicador Fisiológico	Indicador de Potencia	% Pmáx.	% VO <sub>2</sub> máx.	% FC máx.	RPE	Lactato (mM)	T <sub>LIM</sub> (seg/m in/h)	Prueba de Endurance
	RST	Potencia máxima /Capacidad de esprint	Sprint	> 200					1-6 seg	Velocidad Olímpica
	SIT, Cuestas	Potencia glucolítica máxima		150-200				10-20	30 seg-1 min	
HIT	Corto	VO <sub>2</sub> máx.	Pmáx./Wmax	100	100	100	8-10	7-10	5 min	Persecución individual, Prólogo
	Largo	vΔ50		90	90	92-95	6-8	4-7	5-20 min	Cronoescaladas
		OBLA						4	20-40 min	
ThT	Tempo, Fartlek	MLSS, VT <sub>2</sub>	FTP, CP	75-80	75-80	87-92	4-6	2-4	60 min	Puntuable, Crono 40 km, XCO
		Fat max, VT <sub>1</sub> , Baseline			65-75	75-82	3	2	60-180	Rally Marathon, Clásicas
LIT	Fondo				50-65	60-70	1-3	1-2	1-6 h	

Tabla integradora de variables fisiológicas, de rendimiento, tipo de entrenamiento intervalado (HIIT), zonas de entrenamiento e indicadores de potencia. Zonas: modelo trifásico de Seiler, HIT: high intensity training o entrenamiento de alta intensidad, ThT: threshold training o entrenamiento umbral, LIT: low intensity training o entrenamiento de baja intensidad; RST: repeat sprint training o entrenamiento de esprint repetidos; SIT: sprint interval training o entrenamiento intervalado de esprint; vΔ50: ritmo que se encuentra en el punto medio entre el VO<sub>2</sub> máx., y el MLSS; OBLA: onset of blood lactate accumulation o inicio de la acumulación de lactato sanguíneo; MLSS: maximal lactate steady state o máximo nivel de lactato en estado estable; VT<sub>2</sub>: segundo umbral ventilatorio; Fat Max: intensidad a la que se alcanza la máxima tasa de utilización de grasas; VT<sub>1</sub>: primer umbral ventilatorio; Baseline: concentración de lactato en la línea de base; Pmáx./Wmáx.: producción de potencia máxima alcanzada en una prueba incremental en laboratorio, también definida como la potencia mínima requerida para que se alcance el VO<sub>2</sub> máx.; CP: critical power o potencia crítica; FTP: functional threshold power o potencia umbral funcional, RPE: índice de esfuerzo percibido; T<sub>LIM</sub>: tiempo límite.