



ZONAS IEWG DE ENTRENAMIENTO POR POTENCIA

Nivel	Descripción	Límite inferior	Límite superior
1	Recuperación	0% FTP	55% FTP
2	Endurance	56% FTP	75% FTP
3	Tempo	75% FTP	90% FTP
4	Umbral/Threshold	90% FTP	105% FTP
5	pDelta50/SupraThreshold	105% FTP	P5min
6	VO ₂ máx.	P5min	P3min
7	Glucolítica	P3min	P30 seg
8	Neuromuscular	P30 seg	5 seg Peak Power

Zonas IEWG de entrenamiento por potencia. FTP: funcional threshold power o potencia umbral funcional; P3min: potencia media en prueba contrarreloj de 3 min, P5min: potencia media en prueba contrarreloj de 5 min; P30 seg: potencia media en esprint all out de 30 segundos; 5 seg Peak Power: potencia pico en esprint de 5 seg. Datos del IEWG no publicados.

REFERENCIAS

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