

## ZONAS DE ENTRENAMIENTO POR FRECUENCIA CARDÍACA

% máx.	FC	Craig	NSSQA	Salzwedel	Coggan	McKenzie and Martin
60			T1 (60-75%)		L1 (<62%)	
61						
62						
63						
64						
65		E1 (65-75%)			L2 (62-75%)	T1 (65-75%)
66						
67						
68						
69						
70				E1 (70-80%)		
71						
72						
73						
74						
75						
76		E2a (76-80%)	T2 (75-81%)		L3 (76-85%)	T2 (75-80%)
77						
78						
79						
80		E2b (80-85%)				
81				E2 (81-90%)		T3 (80-85%)
82			T3 (82-87%)			
83						
84						
85		E3 (85-92%)		E2b		
86					L4 (86-95%)	T4 (85-92%)
87						
88			T4 (88-91%)			
89						
90						
91				E3 (91-95%)		
92			T5 (92-100%)			
93		E4 (93-100%)				T5 (93-100%)
94						
95						
96				E4 (96-100%)	L5 (96-100%)	
97						
98						
99						
100						

*E: zona de resistencia, T: zona de entrenamiento, L: nivel, siendo 1 el correspondiente a la zona más fácil. Cragi, zonas de frecuencia cardíaca diseñadas por Neil Craig, coordinador de ciencia del ciclismo, y Charlie Walsh para el uso del equipo Nacional de Australia (1990-2000). NSSQA, zonas de frecuencia cardíaca recomendadas por los lineamientos del programa nacional del National Sport Science Quality Assurance. Salzwedel, zonas de frecuencia cardíaca diseñadas por Heiko Salzwedel, coach del equipo nacional de Australia (1990-2000). Coggan, zonas de frecuencia cardíaca diseñadas por Andy Coggan, autor y científico del deporte y popularizado por el software Training Peaks. McKenzie y Martin, zonas de entrenamiento diseñadas por David Martin, coordinador de ciencia del ciclismo, y Ian McKenzie, coach de endurance del AIS para el programa nacional de Australia (2008 al presente).*

## **REFERENCIAS**

Tanner Rebecca K. And Christopher J. Gore. *Physiological Test for Elite Athletes*. Human Kinetics Publishers, 2013.