

FASE	NIVEL ZONA	ECOS	RPE	% FC MAX	VEL.NATACIÓN	POT. CICLISMO	VEL.CARRERA	DISCIPLINA	
					V.CRITICA	FTP- Perfil de Potencia	VAM	REFERENCIA	
					0.75	0.5 (+0.10 Trans)	1 (+0.15 Trans)	COEFICIENTE CUANTIFICACIÓN ECOS	
I	T1	REGENERATIVO	1	1-2	65%	Sub 108% VCrit	Sub 55% FTP	Sub 55% VAM	“Rodaje suave”. Sensación de esfuerzo mínima. Incremento de la circulación para mejorar la recuperación.
	T2	UMBRAL “AERÓBICO” VT1/LT1	2	3-4	70	107% - 106% VCrit	56% - 75 % FTP	55% - 65 % VAM	Permite conversación. Mejora la resistencia a la fatiga de las fibras de contracción lenta. Eficiencia aeróbica y economía de movimiento. Mejora la oxidación de grasas.
II	T3	“RITMO” ENTRE UMBRALES	3	5-6	80%	106% - 104% VCrit	75% - 90% FTP	65% - 75% VAM	Respiración profunda, rítmica. Almacenamiento de glucógeno muscular.
III	T4	UMBRAL “ANAERÓBICO” VT2/LT2	4	7	90%	104% - 102% VCrit	90% - 105% FTP 103	75% - 85% VAM	Conversación difícil. Monosílabos Adaptaciones centrales: Incremento del volumen sistólico, Gasto Cardíaco. Afinidad por la hemoglobina, Difusión pulmonar. Mejora depósitos y oxidación del glucógeno.
	T4+	SUPRA UMBRAL	6	8-9	95%	102% - 98.5% VC	104% - 110% FTP	85% - 95% VAM	Fuerte sensación de esfuerzo. Esfuerzos próximos o iguales al VO2max.
	T5	VO2MAX VAM/PAM	9	10	100%	98.5% - 97% VCrit	110% - 120% FTP 95% - 105% PAM*5mn	96% - 102% VAM	Adaptaciones periféricas: I. Densidad capilar, mitocondrial, enzimas oxidativas, reserva glucógeno.
	T6	CAPACIDAD GLUCOLÍTICA	15			97% - 95% VCrit	120% - 135% FTP P1 min	105% - 110% VAM	Incremento de la capacidad glucolítica. Encimas glucolíticas. Mejora la capacidad de tolerar concentraciones altas de acidosis metabólica.
	T7	POTENCIA GLUCOLÍTICA	50			95% - 92% VCrit	135% - 150% FTP P30 seg.	115% - 120% VAM	Incremento de los depósitos de fosfatos de alta energía (ATP, PCr). Maximiza la producción energética por vía glucolítica citosólica.

Zonas de entrenamiento y cuantificación modelo ECOS para Triatlón (Ortega, J. & IEWG, 2015)

Modificado de: Cejuela, A. y Esteve Lanao, J. (2013); Esteve-Lanao, Cejuela y Luarda en Nacleiro (2010); Pallarés, J. Morán-Navarro, R (2012); IEWG (2015); Allen H. y Coggan A. (2010); Navarro y Oca (2011); Oca (2013); Chicharro (2013)

RPE: Rango de esfuerzo percibido; V.Crit: Velocidad Crítica; FTP: Potencia umbral funcional; P5min: Potencia media en crono de 5 min. P30 “: Potencia media all out 30”. VAM: Velocidad Aeróbica Máxima

* :En función del nivel y estado de forma del triatleta podemos aplicar la Potencia máxima a 3 minutos o en 5 minutos, la que consideremos más significativa de la PAM