

ZONAS DE ENTRENAMIENTO PARA CARRERA Y CICLISMO PROPUESTAS POR JOE FRIEL

Objetivo: Determinar las zonas entrenamiento para carrera y ciclismo según la propuesta de Joe Friel

Conceptos:

- **LT HR** = Frecuencia cardiaca del umbral del lactato (Lactate threshold heart rate)
- **FTPa Run** = Ritmo del umbral funcional en carrera (Functional Threshold Pace)

Test propuestos:

- Para determinar LT HR se realizará una prueba ritmo máximo y homogéneo durante 30 mn en la disciplina correspondiente (carrera o ciclismo). Se determinará la F.C. media de los últimos 20 mn.
- Para determinar FTPa Run se realizará una prueba a ritmo máximo y homogéneo durante 30 mn. corriendo. El ritmo medio en mn/km se corresponde este valor.

NIVEL ZONA		ESCALA ESFUERZO PERCIBIDO		CARRERA		CICLISMO
		1-10	BORG	F.C. como porcentaje del LT HR	Ritmos como porcentaje del FTPa Run	F.C. como porcentaje del LT HR
1	Recuperación	1	6	Sub 85% LT HR	Más lento que el ritmo al 129% FTPa	Sub 81% LT HR
		2	7			
		3	8			
2	Resistencia extensiva	4	9	85 – 89%	114 – 129%	81 – 89%
		5	10 11			
3	Resistencia intensiva	6	12	90 – 94%	106 – 113%	90 – 93%
			13			
			14			
4	Sub Umbral	7	15	95 – 99%	99 – 105%	94 – 99%
5a	Supra Umbral	8	16	100 – 102%	97 – 100%	100 – 102%
5b	Resistencia anaeróbica	9	17 18	103 – 106 %	90 – 96%	103 – 106 %
5c	Potencia	10	19 20	+ 106%	Más rápido que el ritmo al 120%	+ 106%

Referencias:

- Friel J. (2013). *La Biblia del Triatleta*. Badalona, Ed. Paidotribo,
- Friel J. (2009). *The Cyclist's Training Bible*. VeloPress
- [Joe Fril's Quick Guide to Setting Zones](#)

