

Tabla de equivalencias entre % Frecuencia Cardiaca y % FTP (Watts/Potencia)

%FC



ZONA S/ POTENCIA

%WATTS



<p>≤ 59%</p>	<p><b>CALENTAMIENTO</b> <b>RECUPERACIÓN ACTIVA</b></p> <p>Z1</p>	<p>&lt; 56%</p>
<p>60%-69%</p>	<p><b>RESISTENCIA</b></p> <p>Z2</p>	<p>56%-65%</p> <p>66%-75%</p>
<p>70%-79%</p>	<p><b>TRABAJO INTERMEDIO</b></p> <p>Z3</p>	<p>76%-83%</p> <p>84%-90%</p>
<p>80%-89%</p>	<p><b>INTENSIDAD ALTA</b></p> <p>Z4</p>	<p>91%-97%</p> <p>98%-105%</p>
<p>≥ 90%</p>	<p><b>INTENSIDAD MÁXIMA</b></p> <p>Z5</p>	<p>106%-120%</p> <p>121%-150%</p> <p>&gt; 150%</p>