

Barbado Cycling - Blog

<https://www.barbadocycling.es/>

ZONA 4... ¿ZONA UMBRAL?



En Barbado Cycling no paramos de aprender y seguimos avanzando en todas las materias relacionadas con el ciclismo y el ciclismo indoor. En esta nueva entrada de nuestro blog te vamos a hablar sobre la zona 4, tradicionalmente conocida como "Zona

umbral" y que suele ajustarse entre el 90 y el 105% del FTP.

FTP Y UMBRAL

Tradicionalmente se ha pensado que el FTP se correspondía con los vatios asociados al segundo umbral. Pero a día de hoy sabemos que esto no es así. Teniendo en cuenta que el FTP es la potencia media máxima sostenida durante 60 minutos, está más que claro que el segundo umbral (si nos referimos al segundo umbral ventilatorio) se da a más vatios que el FTP. La diferencia entre FTP y segundo umbral ventilatorio (VT2) puede ser de hasta un 15% más (depende del sujeto) teniendo en cuenta las publicaciones científicas publicadas recientemente. Es cierto que estos estudios se han realizado en su mayoría con población "ciclista" con un nivel alto de condición física y por lo tanto no es extrapolable 100% a otro tipo de población como la que podemos tener mayoritariamente en los gimnasios, pero creo que nos da una idea bastante aproximada de la gran diferencia que puede llegar a haber entre el FTP y el VT2.

ZONA 4: ¿UMBRAL?

Valorando lo mencionado en el párrafo nos surgen dudas de si trabajar en zona 4 será un estímulo específico para la mejora del VT2 tal y como se venía afirmando tradicionalmente. Tened en cuenta que el inicio de la zona 4 (90%FTP) podría llegar a estar ubicada a más de un **20% por debajo del VT2**.

DESDOBLANDO LAS ZONAS

Ante estas evidencias en Barbado Cycling recomendamos desdoblar zonas teniendo:

- Zona 4 baja
- Zona 4 alta
- Zona 5 baja
- Zona 5 alta

Para el desarrollo específico del VT2 recomendamos el entrenamiento en zona 4 alta y zona 5 baja.

Carlos Barbado

Dr Actividad Física y salud

Director Barbado Cycling

Link to Original article: <https://www.barbadocycling.es/blog/zona-4-zona-umbral?elem=173898>