

Barbado Cycling - Blog

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

¿CONOCES LAS 6 ZONAS DE INTENSIDAD DE BARBADO CYCLING?

ZONAS DE ENTRENAMIENTO	POTENCIA (%PU)	POTENCIA (%P5)	FC (%FCmáx)	RPE 1-10
ZONA 1 Recuperación completa	<55%	<45%	<60%	Muy suave 1-2
ZONA 2 Recuperación activa	55-75%	45-60%	60-70%	Suave 3-4
ZONA 3 Tempo	75-90%	60-70%	70-80%	Moderado 5-6
Zona 4 Umbral	90-105%	70-85%	80-90%	Fuerte 7-8
Zona 5 Potencia aeróbica máxima	105-120%	85-100%	90-100%	Máximo 9-10
Zona 6 Supramáxima	120-150%	>100%	--	Máximo 10

En Barbado Cycling contamos con uno de los programas de Ciclismo Indoor más actualizados y novedosos a nivel mundial. La base de nuestro programa es la unión de:

- Ciencia: El resultado de los últimos estudios científicos publicados.
- Experiencia: Llevamos impartiendo clases desde el año 2000, y formaciones desde el 2003.

Debido a esto nuestro programa de formación de Ciclismo Indoor se encuentra en constante crecimiento, cambio y evolución, por lo que resulta fundamental para nosotros presentar constantemente actualizaciones en forma de «Talleres de especialización» para presentaros los nuevos cambios y que podáis estar a la última en todas estas temáticas.

Siendo esto así, queremos a través de esta entrada en nuestro Blog, presentaros las nuevas zonas de intensidad que hemos empezado a utilizar y que ya enseñamos en todas nuestros formaciones.

La principal diferencia con respecto a las zonas que utilizábamos anteriormente, radica en la inclusión de la **Zona 6 (120-150% PU)**, que nos es muy útil para la realización de intervalos muy cortos. Estos intervalos son de menos de 1 minuto y deben contener una recuperación de al menos la misma duración que el tiempo de carga.

Otra diferencia con respecto a las zonas que veníamos utilizando hasta ahora, se presenta en los porcentajes de la Potencia Umbral correspondientes a cada zona. En este caso se ha incrementado un 5% el porcentaje correspondiente a la **zona 1 (<55% PU)**, **2 (55-75% PU)** y **3 (75-90% PU)** (ver imagen). Este cambio se debe a que ahora la PU la estimamos aplicando un factor corrector de **0,8 (20% menos)** con respecto al resultado del P5, en vez de 0,85 (15%) como hacíamos antes. Con estas modificaciones las zonas 1, 2 y 3 apenas sufren cambios, pero si lo hace la Zona 4, que se reduce ligeramente.

Como siempre, nuestras Zonas de intensidad se pueden aplicar en función de los valores de Potencia (tanto partiendo de la PU, como partiendo del P5), Frecuencia Cardíaca y Percepción del Esfuerzo (RPE). Si bien consideramos que la Potencia es la variable más completa para dirigir nuestras sesiones, sabemos que la RPE y la FC son también variables interesantes a considerar.

ZONAS DE ENTRENAMIENTO	POTENCIA (%PU)	POTENCIA (%P5)	FC (%FCmáx)	RPE 1-10
ZONA 1 Recuperación completa	<55%	<45%	<60%	Muy suave 1-2
ZONA 2 Recuperación activa	55-75%	45-60%	60-70%	Suave 3-4
ZONA 3 Tempo	75-90%	60-70%	70-80%	Moderado 5-6
Zona 4 Umbral	90-105%	70-85%	80-90%	Fuerte 7-8
Zona 5 Potencia aeróbica máxima	105-120%	85-100%	90-100%	Máximo 9-10
Zona 6 Supramáxima	120-150%	>100%	--	Máximo 10

Link to Original article: <https://www.barbadocycling.es/blog/conoces-las-6-zonas-de-intensidad-de-barbado-cycling?elem=73623>