EL INCREMENTO DE LA POTENCIA ES EXPONENCIAL

Por tanto...
Si aumentáis la velocidad de la música para incrementar la intensidad, habrá que ajustar la resistencia para que todos los participantes trabajen a su misma intensidad relativa

Desde hace un tiempo nos preocupa el hecho de ver que algunos instructores de CI utilizan la música para incrementar la cadencia pensando que ese incremento de cadencia va a suponer un incremento de intensidad igual para todos los ciclistas que están rodando su sesión.

Esto no es así, ya que **la Potencia no aumenta de forma lineal, sino de forma exponencial**; es decir, **un incremento de 5 rpm´s cuando vamos a 100 watt, no supondrá el mismo aumento de P que cuando vamos a 200 watt** por ejemplo.

De igual manera esas **5 rpm´s provocarán un incremento de P diferente en un sujeto que rueda a 150 watt que en otro que lo hace a 200 watt** aunque ambos estén

haciéndolo al mismo porcentaje de su Potencia Umbral (PU)

Siendo esto así, **el Entrenador deberá marcar una potencia objetivo** en forma de % de la PU, o zona de trabajo, y **cada ciclista deberá ajustar su resistencia de manera individual**, para que al ritmo de la música (misma cadencia para todos) se mantenga en la zona objetivo o alcance el %PU target.

y... no nos lo inventamos nosotros... **simplemente es FÍSICA ;)**

Link to Original article: https://www.barbadocycling.es/blog/el-incremento-de-la-potencia-es-exponencial?elem=98430