








	TIPO	%FTP	%FC	INTENSIDAD
 <b>ZONA R0</b>	Regenerativo	<55 %	50 - 60 %	Muy suave
 <b>ZONA R1</b>	Aeróbico	55 - 75 %	60 - 70 %	Suave
 <b>ZONA R2</b>	Tempo	76 - 90 %	70 - 80 %	Moderado
 <b>ZONA R3</b>	Tempo SST	91 - 105 %	80 - 90 %	Moderado alto
 <b>ZONA R3+</b>	VO2	106 - 120 %	90 - 100 %	Fuerte
 <b>ZONA R4</b>	Capacidad anaeróbica	121 - 150 %	-	Muy Fuerte
 <b>ZONA R5</b>	Potencia anaeróbica	>150 %	-	A tope