

<b>Zones d'entrenament</b>						
Zones	Nom zona	Descripció	FC	% FCmàx	% Vo2màx	Percepció esforç
0	<b>Aeròbic regeneratiu</b>	Regeneració/Relaxació/ Escalfament	100-140	50-65	40-55	3-5
1	<b>Aeròbic lleuger (AI)</b>	voltants Llindar aeròbic	140-160	65-80	55-75	5-6
2	<b>Aeròbic mig (AII)</b>	voltants Llindar anaeròbic	165-180	80-90	80-85	7
3	<b>Aeròbic intensiu (AIII)</b>	voltants Vo2 màx	180-200	90-100	90-105	8
4	<b>Cap/Pot anaeròbica</b>	Capacitat/Potència anaeròbica				9
5	<b>Velocitat</b>	Velocitat				10

**Observacions:** freqüències i % aproximats (subjectes a variacions individuals)  
 Valors de referència per carrera.  
 En ciclisme 3-5 pulsacions menys.