

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

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