



COACH BY COLOR®

ZONAS DE ENTRENAMIENTO

Coach By Color® tiene cinco zonas de entrenamiento con diferentes colores: blanco, azul, verde, amarillo y rojo. Estas zonas se pueden vincular a la potencia en WattRate® y Functional Threshold Power (FTP), o a la frecuencia cardíaca y los porcentajes de frecuencia cardíaca máxima [HRM]. La FTP representa la carga de trabajo por encima de la cual una persona no podría mantener el ejercicio de manera prolongada. Como ocurre con la HRM, al averiguar la FTP de una persona esta recibe las cinco zonas de color para supervisar su esfuerzo y obtener los mejores resultados personalizados.

ZONA DE ENTRENAMIENTO/HEAT*	%FTP	% FRECUENCIA CARDÍACA MÁX.	IEP	TIEMPO IN ZONA
Burn*	>150%	95 - 100%	Máximo	5 - 10 s
On Fire*	121 - 150%	92 - 94%	Difícil/máximo	1 - 5 min
Capacidad anaeróbica	106 - 120%	91 - 100%	Máximo	1 - 8 min
Umbral de lactato	91 - 105%	81 - 90%	Difícil	10 - 60 min
Heat*	85 - 95%	78 - 85%	Moderado/difícil	
Tempo	76 - 90%	71 - 80%	Moderado	3 - 8 h
Ignite*	67 - 75%	66 - 70%	Ligero/moderado	
Resistencia	56 - 75%	61 - 70%	Ligero	3 hrs - >8 h
Recuperación activa	< 55%	<60%	Muy ligero	Sin límite

LifeFitness

INDOOR CYCLING
GROUP