COACH BY COLOR® TRAININGSZONES

Coach By Color® heeft vijf gekleurde trainingszones: wit, blauw, groen, geel en rood. Deze zones kunnen worden gekoppeld aan het door WattRate® gemeten vermogen en de FTP (Functional Threshold Power) of de hartslag en het percentage van de maximale hartslag (Heart Rate Max, HRM). FTP geeft de werklast weer waarboven iemand geen langdurige training meer kan volhouden. Net als bij HRM worden de vijf kleurenzones toegewezen wanneer de FTP van een individu bekend is, zodat de inspanning van sporters nauwkeurig kan worden gecoacht voor de beste individuele resultaten.

TRAINING/HEAT* ZONE	%FTP	% MAX HR	RPE	TIJD IN ZONE
Burn*	>150%	95 - 100%	Maximaal	5 - 10 sec.
On Fire*	121 - 150%	92 - 94%	Zwaar/Maximaal	1 - 5 min.
Anaerobe capaciteit	106 - 120%	91 - 100%	Maximaal	1 - 8 min.
Melkzuurdrempel	91 - 105%	81 - 90%	Zwaar	10 - 60 min.
Heat*	85 - 95%	78 - 85%	Gemiddeld/Zwaar	
Tempo	76 - 90%	71 - 80%	Gemiddeld	3 - 8 uur
Ignite*	67 - 75%	66 - 70%	Licht/Gemiddeld	
Duurtraining	56 - 75%	61 - 70%	Licht	3 hrs - >8 uur
Actief herstel	< 55%	<60%	Zeer licht	Oneindig

©2020 Life Fitness, LLC. All Rights Reserved. Life Fitness, Hammer Strength, Cybex, ICG and SCIFIT are registered trademarks of Life Fitness, LLC and its affiliated companies and subsidiaries.