



ENTRENAMIENTOCICLISMO.COM

Nombre: **Javi Fernández**

PULSOS

U Aeróbico	140	76,92308
U Anaeróbico	171	93,95604
Máximo	182	

	MÍNIMO	MÁXIMO
PASEO		119
C.E.	119	145
C.I.	146	164
I.E.1	164	174
I.E.2	174	181
I.I.máx / F.V.	INTENSIDAD	MÁXIMA
C.V.	145	188
F.R.	145	171
Pulso para series:	llano	subida

DURACIÓN
2:00 H - 6:00 H
30-90 min.
10-30 min.
2-10 min.
10 seg - 30 seg.
1:00 H - 5:00 H
2-5 km

Paseo o descanso activo

Continuo Extensico

Continuo Intensivo

Interválico extensivo 1

Interválico extensivo 2

Interválico Intensivo

Continuo Variable

Fuerza Resistencia

WATIOS

U Aeróbico	201
U Anaeróbico	320
Máximo	

	MÍNIMO	MÁXIMO
PASEO		181
C.E.	182	221
C.I.	222	288
I.E.1	289	338
I.E.2	339	384
I.I.máx / F.M	384	MÁXIMA
C.V.	243	MÁXIMA
F.R.	256	320

DURACIÓN
2:00 H - 6:00 H
30-90 min.
10-30 min.
2-10 min.
10 seg - 30 seg.
1:00 H - 5:00 H
2-5 km

Paseo o descanso activo

Continuo Extensico

Continuo Intensivo

Interválico extensivo 1

Interválico extensivo 2

Interválico Intensivo

Continuo Variable

Fuerza Resistencia