

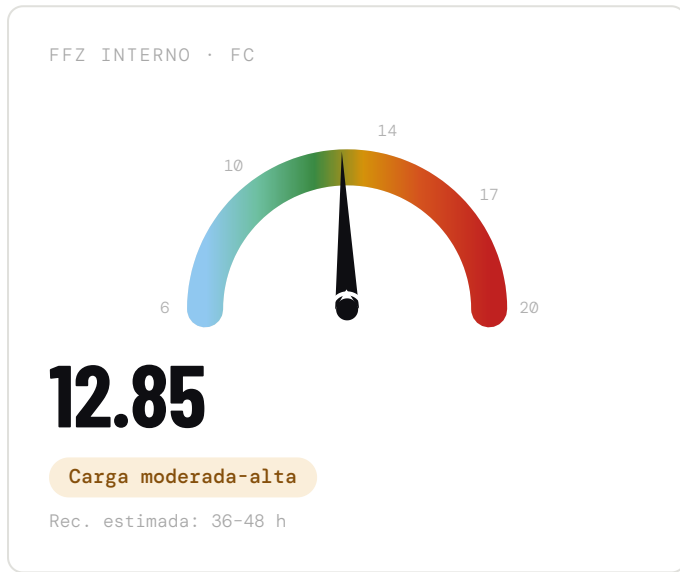


Athlete

Ciclismo · Competición

2:51:29 DURACIÓN	97 km DISTANCIA	146 / 178 FC MED/MÁX	180 W W MED.	836 W W MÁX.	57:17 Z4+Z5 FC
----------------------------	---------------------------	--------------------------------	------------------------	------------------------	--------------------------

ÍNDICE DE CARGA · FFZ (ESCALA 6-20)



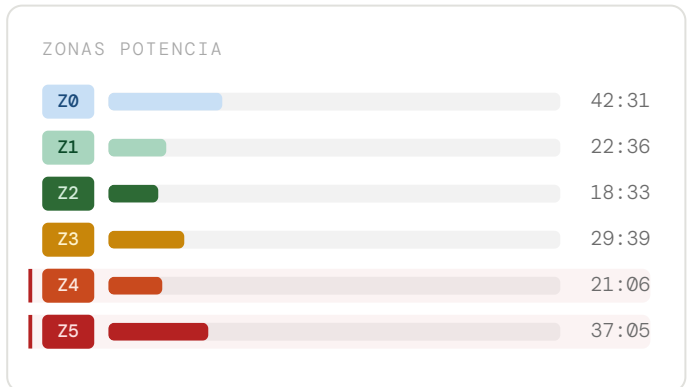
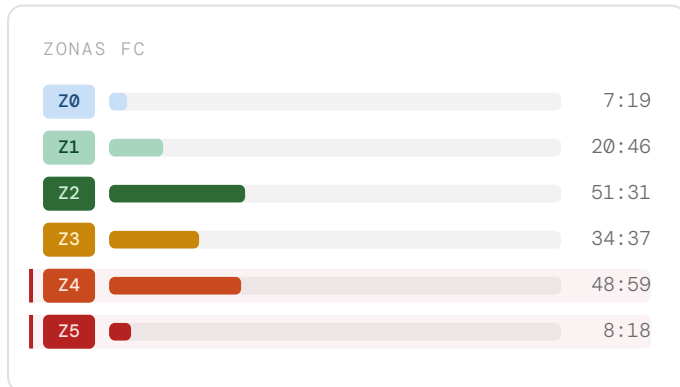
DESACOPLE INTERNO / EXTERNO

+1.37

Desacople interno moderado

El sistema cardiovascular muestra una respuesta superior a lo que indica la producción mecánica. La referencia para estimar la recuperación es el FFZ interno.

DISTRIBUCIÓN POR ZONAS



LECTURA FISIOLÓGICA

COSTE REAL

49 min en Z4 + 8 min en Z5 de FC = 57 min en zonas de alta demanda cardiovascular. El FFZ integra toda la sesión, pero la distribución por zonas permite observar dónde se concentra el coste fisiológico real.

ACOPLAMIENTO INTERNO / EXTERNO

El FFZ interno (12.85) supera al externo (11.48) en 1.37 puntos. La respuesta cardiovascular fue superior a lo que indica la producción mecánica. En estas situaciones, el FFZ interno ofrece una referencia más próxima al coste fisiológico real de la sesión.

PERFIL DE SESIÓN

Distribución de potencia: Z0 42:31 · Z5 37:05. La media de potencia (180 W) sintetiza la sesión en un único valor, lo que puede no reflejar la variabilidad de la demanda. El FFZ ayuda a contextualizar esta distribución de carga en términos de coste fisiológico.

FFZ POR LAP / INTERVALO

Sin datos de laps / intervalos en esta sesión

 DISPONIBLE CUANDO SE AÑADAN DATOS SEGMENTADOS DESDE ZONEMETRIC

ESTIMACIÓN DE RECUPERACIÓN

Demanda fisiológica moderada-alta

La tolerancia a nueva carga intensa puede estar reducida durante las siguientes 36-48 h.