

$FC_{\text{reposo}} = FC_{\text{max}} = 209 - \text{Edad} \times 0,7$ (Hombre) $FC_{\text{max}} = 214 - \text{Edad} \times 0,8$ (Mujer)
 $FC_{\text{zona 3}} = ((FC_{\text{max}} - FC_{\text{reposo}}) \times 0,8) - FC_{\text{reposo}} =$

Fase	Tiempo parcial	Tiempo total	Distancia parcial	Distancia total	Pulsaciones
Calentamiento Z2			4	4	100-120
Llano Z3			2,5	6,5	120-140
Subida Z3-Z4			3,5	10	140-160
Bajada			7	17	
Serie 1 Z3-Z4			2,5	19,5	140-160
Bajada			2,5	22	
Serie 2 Escalera			2,5	24,5	120-160
Bajada			2,5	27	
Serie 3 Z3-Z4			2,5	29,5	140-160
Bajada			2,5	32	
Serie 4 Escalera			2,5	34,5	120-160
Bajada			2,5	37	

