

# POWER WATTS TRAINING CHART

TRAINING ZONE	NAME	INTENSITY	PERCENT	WATTS																		
				120%	110%	100%	120%	110%	100%	120%	110%	100%	120%	110%	100%	120%	110%	100%	120%	110%	100%	120%
Zone 5 c	Neuromuscular Zone	NON-AEROBIC	^	^	^	^	^	^	^	^	^	^	^	^	^	^	^	^	^	^	^	^
			120%	144	156	168	180	192	204	216	228	240	252	264	267	288	300	312	324	336	348	360
			110%	132	143	154	160	176	187	198	209	220	231	242	253	264	275	286	297	308	319	330
Zone 5 b	Max Volume Oxygen Zone	NON-AEROBIC	120%	144	156	168	180	192	204	216	228	240	252	264	267	288	300	312	324	336	348	360
			110%	132	143	154	160	176	187	198	209	220	231	242	253	264	275	286	297	308	319	330
			100%	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300
Zone 5 a	Lactate Clearance Zone	NON-AEROBIC	110%	132	143	154	160	176	187	198	209	220	231	242	253	264	275	286	297	308	319	330
			100%	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300
			THRESHOLD	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300
Zone 4	Aerobic Clearance Zone	AEROBIC	100%	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300
			90%	108	117	126	135	144	153	162	171	180	189	198	207	219	225	234	243	252	261	270
			80%	96	104	112	120	128	136	144	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240
Zone 3	Hard Aerobic Zone	AEROBIC	90%	108	117	126	135	144	153	162	171	180	189	198	207	219	225	234	243	252	261	270
			80%	96	104	112	120	128	136	144	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240
			70%	84	91	98	105	112	119	126	133	140	147	154	161	168	175	182	189	196	203	210
Zone 2	Moderate Aerobic Zone	AEROBIC	80%	96	104	112	120	128	136	144	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240
			70%	84	91	98	105	112	119	126	133	140	147	154	161	168	175	182	189	196	203	210
			60%	72	78	84	90	96	102	108	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180
Zone 1	Easy Aerobic Zone	AEROBIC	70%	84	91	98	105	112	119	126	133	140	147	154	161	168	175	182	189	196	203	210
			60%	72	78	84	90	96	102	108	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180