

**Tabela de Zonas de Potência
no Ciclismo (Watts) por
Coggan's**

	Potência em Watts	
Zonas	Limite Inferior	Limite Superior
N-1		55%
N-2	56%	75%
N-3	76%	90%
N-4	91%	105%
N-5a	106%	120%
N-5b	121%	150%
N-5c	151%	