



CYGA POWER TRAINING ZONES

FAT

CARBOHYDRATE

AEROBIC					ANAEROBIC			
ZONE 1	ZONE 2		ZONE 3	THRESHOLD	ZONE 4		ZONE 5	
60%	61%	85%	86%	100%	101%	105%	106%	110%
72	73	102	103	120	121	126	127	132
75	76	106	108	125	126	131	133	138
78	79	111	112	130	131	137	138	143
81	82	115	116	135	136	142	143	149
84	85	119	120	140	141	147	148	154
87	88	123	125	145	146	152	154	160
90	92	128	129	150	152	158	159	165
93	95	132	133	155	157	163	164	171
96	98	136	138	160	162	168	170	176
99	101	140	142	165	167	173	175	182
102	104	145	146	170	172	179	180	187
105	107	149	151	175	177	184	186	193
108	110	153	155	180	182	189	191	198
111	113	157	159	185	187	194	196	204
114	116	162	163	190	192	200	201	209
117	119	166	168	195	197	205	207	215
120	122	170	172	200	202	210	212	220
123	125	174	176	205	207	215	217	226
126	128	179	181	210	212	221	223	231
129	131	183	185	215	217	226	228	237
132	134	187	189	220	222	231	233	242
138	140	196	198	230	232	242	244	253
144	146	204	206	240	242	252	254	264
150	153	213	215	250	253	263	265	275
156	159	221	224	260	263	273	276	286
162	165	230	232	270	273	284	286	297
168	171	238	241	280	283	294	297	308
174	177	247	249	290	293	305	307	319
180	183	255	258	300	303	315	318	330
186	189	264	267	310	313	326	329	341
192	195	272	275	320	323	336	339	352
198	201	281	284	330	333	347	350	363
204	207	289	292	340	343	357	360	374
210	214	298	301	350	354	368	371	385
216	220	306	310	360	364	378	382	396
222	226	315	318	370	374	389	392	407
228	232	323	327	380	384	399	403	418
234	238	332	335	390	394	410	413	429
240	244	340	344	400	404	420	424	440