

¿Cuál es tu rango de referencia de potencia?

Guía para interpretar el FTP relativo (W/kg) con prudencia y contexto.

Qué expresa el W/kg

El FTP relativo se obtiene dividiendo el FTP introducido, expresado en vatios, entre la masa corporal en kilogramos. Permite contextualizar la potencia respecto al peso, pero no describe por sí solo todas las capacidades de una persona ni predice de forma completa su rendimiento.

Fórmula: $\text{FTP (W)} \div \text{peso (kg)} = \text{FTP relativo (W/kg)}$

Clasificación de referencia

Los rangos siguientes reproducen la clasificación publicada por Garmin para estimaciones de FTP, que Garmin atribuye a la investigación de Hunter Allen y Andrew Coggan. Las etiquetas son nombres de categorías de esa referencia; no constituyen un diagnóstico, una valoración universal ni una clasificación específica de ciclismo indoor.

Rango	Hombres (W/kg)	Mujeres (W/kg)
Superior	$\geq 5,05$	$\geq 4,30$
Excelente	3,93 - 5,04	3,33 - 4,29
Bueno	2,79 - 3,92	2,36 - 3,32
Aceptable (Fair)	2,23 - 2,78	1,90 - 2,35
No entrenado/a	$< 2,23$	$< 1,90$

Ejemplos de cálculo

FTP	Peso	Resultado
230 W	70 kg	3,29 W/kg
195 W	65 kg	3,00 W/kg
280 W	80 kg	3,50 W/kg

Cómo interpretar el resultado

Utiliza el dato como una referencia para observar tu evolución en condiciones comparables. Un cambio de bicicleta, potenciómetro, calibración, protocolo de prueba, estado de fatiga o masa corporal puede modificar el resultado. Las comparaciones entre personas requieren especial cautela.

Importante: la potencia media de un esfuerzo de 20 minutos no es automáticamente el FTP. Algunos protocolos estiman el FTP aplicando un factor, a menudo el 95 %, pero sigue siendo una estimación dependiente del protocolo y de la persona.

Referencias técnicas

Garmin, "FTP Ratings": clasificación de estimaciones de FTP relativo por sexo, basada según Garmin en Allen y Coggan. TrainingPeaks, "Cycling Power Zones Explained": modelo clásico de zonas de potencia basado en porcentajes del FTP. Hunter Allen y Andrew Coggan, *Training and Racing with a Power Meter*.

Contenido elaborado con finalidad divulgativa. No sustituye una valoración individual realizada por un profesional cualificado.