

Registro de entrenamiento por potencia

Plantilla para observar tendencias sin convertir un único dato en una conclusión.

Fecha	Duración	Bicicleta / dispositivo
FTP de referencia	Objetivo de la sesión	RPE final (1-10)
Potencia media	Potencia normalizada*	Potencia máxima
Cadencia media	Sueño / descanso	Observaciones

¿Qué salió como estaba previsto?

¿Qué ajustaría en la próxima sesión?

*La potencia normalizada es una métrica específica y no siempre está disponible. No es necesaria para utilizar esta plantilla. Compara sesiones realizadas con condiciones y dispositivos similares.