

Grupo	Consumo de O <sub>2</sub> , % del MCO	Relación entre los tres sistemas energéticos, % fosfagénico + glucolítico + vía oxidativa	Principales sustratos	Potencia récord, kcal/min	Duración récord, min		
De máxima potencia aeróbica (3-10 min)	95-100	20	55-40	25-40	Glucógeno muscular	25	3-10
De potencia aeróbica casi máxima (10-30 min)	85-90	10-5	20-15	70-80	Glucógeno muscular, grasas y glucosa sanguínea	20	10-30
De potencia aeróbica submáxima (30-80 min)	70-80	-	2	98	Grasas, glucógeno muscular y glucosa sanguínea	14	120-240
De poca potencia aeróbica (más de 2 horas)	50 y menos	-	-	100	Grasas, glucógeno muscular y glucosa sanguínea	12	240

**Cuadro 2.** Características energéticas y ergométricas de los ejercicios cíclicos aeróbicos. (Kotz, 1986).