

Ritmos de entrenamiento.

Debemos ser conscientes que nuestras sesiones de entrenamiento deben ser planificadas a unos ritmos idóneos dependiendo de tres factores:

- 1 - Estado actual de forma.
- 2- Objetivo a conseguir.
- 3- Característica física entrenada.

Esto lo podemos realizar de diversas formas, quizá la más popular sea con la ayuda de un pulsómetro, tomando como base el número de pulsaciones nuestras según la edad, aunque este método es bastante generalizado y no suele atender a circunstancias personales.

También pueden realizarse otros test de campo, algo más sofisticados, que suelen ser bastante efectivos y cercanos a la calidad presente del atleta a entrenar. Podemos establecer diversas zonas de intensidad del entrenamiento:

- 1- Aeróbico regenerativo (50% - 55% del esfuerzo máximo).
- 2- Aeróbico extensivo (60% del esfuerzo máximo).
- 3- Aeróbico medio (65% - 75% del esfuerzo máximo).
- 4- Aeróbico intensivo (80% del esfuerzo máximo).
- 5- Aeróbico - Anaeróbico (85% - 90% del esfuerzo máximo).
- 6 - Láctico extensivo (95% del esfuerzo máximo).
- 7- Láctico intensivo (100%).

Os proponemos un método sencillo para todos aquellos que queráis empezar vuestros entrenamientos con una cierta planificación, que no quieran grandes complicaciones a la hora de realizar un test de campo y carezcan de la ayuda de un pulsómetro.

- 1- Correr 1000 metros al 100% de vuestra capacidad.
- 2- Aplicar los porcentajes para cada zona de intensidad.

Veamos un ejemplo.

Un atleta capaz de correr 1000 metros al 100% en 3.20:

ZONA DE INTENSIDAD.	TIEMPO APLICABLE.
Aeróbico regenerativo.	4.50 - 5.00 por Km.
Aeróbico extensivo.	4.50 - 4.40 por Km.
Aeróbico medio.	4.40 - 4.10 por Km.
Aeróbico intensivo	4.10 - 4.00 por Km.
Aeróbico- Anaeróbico	4.00 - 3.40 por Km.
Láctico extensivo	3.40 - 3.30 por Km.
Láctico intensivo.	3.30 - 3.20 por km.

¿COMO CALCULAR EL TIEMPO PARA CADA ZONA?

Sencillo. Tomemos como ejemplo el atleta anterior.

100% = 3.20 por Km.

Al 65% sería;

Pasamos a segundos el tiempo realizado en los 1000 metros.

3.20 por Km = 200 segundos.

Para realizar un trabajo al 65% dicho corredor deberá correr cada kilómetro un 35% más lento, es decir multiplicamos los 200 segundos por 0,35.

$$200 \times 0,35 = 70$$

Deberemos añadir 70 segundos a los 200 segundos iniciales:

$$200 + 70 = 270 = 4.30 \text{ por Km.}$$

Dicho corredor deberá invertir un tiempo de 4.30 por kilómetro cuando trabaje en zona aeróbica media.