

¿Cuánto tiempo dedicar a cada zona en el entrenamiento?

Si entrenas para carreras de endurance; trote, ciclismo, natación o triatlón entre otras, debes haber escuchado ya de hablar de las zonas de entrenamiento. ¿Pero sabes qué beneficio entrega cada zona? ¿Sabes cuánto tiempo dedicarle a cada una? En este artículo resumiremos los efectos que se producen en el cuerpo según la zona que entrenes y cuánto tiempo está recomendado entrenar en cada una.

- Zona 1: Aquí es donde se debe hacer entre el 20% y 30% del total del entrenamiento. Es una zona que se usa para calentamientos y solturas. También entrenamientos de recuperación tanto en el nado, bici y trote. Cuando se aumentan los volúmenes totales de entrenamientos es importante darle a esta zona su lugar ya que el cuerpo logra recuperarse sin dejar de entrenar; incluso acelera muchas veces el proceso de recuperación.
- Zona 2: Esta es la zona en que más tiempo se debería estar: 50%-60% del total del entrenamiento. Muchas personas por ansiedad apuran el ritmo y no le entregan la importancia que tiene. Trabajando en esta zona se aumenta la eficiencia cardiovascular, se utiliza la grasa como fuente de energía (lo que le entrega la habilidad al cuerpo para aprender a quemar grasa haciendo más eficiente el sistema), aumenta la resistencia del cuerpo para entrenamientos largos y también es eficiente al recuperar el cuerpo en intervalos de intensidad. Es una zona clave, la principal en la construcción aeróbica, que agranda nuestra base por lo que mientras “más grande es la base, más alto se puede llegar”. Durante la fase de entrenamiento básico esta zona es la principal. La mayoría de los trotes y ciclismoos largos deben pertenecer aquí y la clave es que con el paso del tiempo, el pulso permanece igual y poco a poco se empieza a llevar un ritmo más rápido, sin aumentar la frecuencia cardíaca. Es ahí cuando vemos el cambio fisiológico producido y veremos su aporte a nuestro rendimiento.
- Zona 3: A esta zona los científicos la llaman la zona gris. Una zona en que se debe tener especial cuidado. ¿Por qué? Las personas sienten que se esfuerzan y están “entrenando” pero no es tan fuerte para “sufrir” por lo que muchos deportistas le entregan gran porcentaje de su tiempo. Pero es un error ya que es una zona que causa desgaste en el cuerpo, no es lo suficientemente suave para recuperarse ni para utilizar oxígeno y quemar grasas, y no es lo suficientemente alta para mejorar la velocidad y fuerza. En modo sencillo es una zona que oxida bastante al cuerpo sin mucha recompensa. Por lo tanto se recomienda que solo un máximo de 15% del entrenamiento total esté en esta zona. Puede aparecer en trabajos progresivos donde pasas por aquí o cuando deportistas de distancia Ironman se acercan a la carrera y algunos entrenamientos se hacen aquí para conocer el ritmo (ya que es la zona en que generalmente se compite en la distancia full).
- Zona 4: Esta zona es conocida como trabajos de “tempo”, trabajos de “umbral”. Es una zona que desafía al deportista a ir fuerte un largo periodo de tiempo. Repeticiones de 20 minutos en la bici, o intervalos de 2 o 3 km en el trote son algunos ejemplos. Se recomienda pasar en esta zona el 15% del total de los entrenamientos.

- Zona 5: La zona más alta es utilizada para entrenar la velocidad y fuerza. Aquí se debe estar entre 5% y 10% del total del entrenamiento. Una zona totalmente anaeróbica. Aquí se tonifica el sistema neuromuscular y se aumenta la capacidad anaeróbica máxima. Ejemplos de entrenamientos son repeticiones de 200-400 mts en la pista, intervalos cortos y en subidas, o máximos esfuerzos en el rodillo. Es una zona muy dura donde se busca esfuerzos máximos. Los beneficios aquí son de gran relevancia incluso para deportistas de distancia larga como Ironman. Si bien esta es una zona de mucho aporte también se debe tener especial cuidado con su recuperación.

En conclusión es importante planificar los entrenamientos según los objetivos y carreras, moviéndose en las diferentes zonas conociendo el beneficio de cada una. Saber controlarse muchas veces a ir lento para al día siguiente poder ir más rápido y crear una diferencia es importante. En otros artículos especificaremos de forma más detallada y científica los efectos fisiológicos producidos en cada zona para que sigas aprendiendo sobre ellas. Los que entrenan con Training Peaks pueden ver si están logrando acercarse a la teoría "80/20" en los gráficos entregados de sus entrenamientos.

Por; María Luz Poblete.

Bibliografía:

- Matt Fitzgerald, David Warden, 2018, 80/20 Triathlon: Discover the Breakthrough Elite-Training Formula for Ultimate Fitness and Performance at All Levels
- Dr. Philip Maffetone, 2010, The Big Book of Endurance Training and Racing.