

Una vuelta de tuerca a los ritmos de carrera

Como ya sabemos la FC (frecuencia cardiaca), es un indicador de la intensidad del esfuerzo a mayor intensidad de trabajo, mayor pulsaciones por minuto tendrá nuestro corazón, es decir, mayor frecuencia cardiaca.

Podemos determinar la **frecuencia cardiaca máxima** (FCM), que es la frecuencia máxima (teórica) que se puede alcanzar en un ejercicio físico sin poner en riesgo la salud, siempre y cuando existan condiciones físicas óptimas.

Para calcular cuál es nuestro límite máximo cardíaco, hay dos formas:

1. A través de la realización de un test médico, realizado por un médico deportivo.

2. A través de la llamada "fórmula por edad" ¿Cómo se calcula?

- Chicos: 220-edad

- Chicas: 226-edad

Este año vamos a aprender a utilizar la FC como medio de planificación del entrenamiento para ello relacionaremos los ritmos de carrera con la frecuencia cardiaca. En lo que se denomina Zona de Actividad: que es la zona expresada en pulsaciones por minuto en donde queremos entrenar

R1: andar: **Zona de Actividad:** **50% FCM**



R2: trotar: **Zona de Actividad: entre 50-60% FCM**

R3: ritmo vivo o alegre: **Zona de Actividad: entre 60%-80% FCM**

R4: ritmo máximo: **Zona de Actividad: + 80% FCM**

El entrenamiento de la Resistencia

A la hora de entrenar La Resistencia tenemos que contestar a dos preguntas previas antes de ponernos con dicho trabajo:

1º Cuánto entrenamos; cantidad de entrenamiento sin contar las pausas de recuperación, a esto le llamamos VOLUMEN DE ENTRENAMIENTO, y se puede medir de 3 formas:

a) Días de entrenamiento.

b) Tiempo empleado

c) Vueltas o distancia recorrida durante el entrenamiento.

2º ¿Cómo entrenamos? Es la Intensidad y es la manera de cómo vamos a realizar el entrenamiento, puesto que como tu ya sabes no es lo mismo entrenar en R3 que en R1. La intensidad la podemos medir de 2 formas:

a) Midiendo la frecuencia cardiaca, pulso o latidos de nuestro corazón, se mide en latidos/minuto; y a mayor frecuencia cardiaca mayor intensidad del esfuerzo o ejercicio.

b) Con los Ritmos de carrera.