ZONAS

DE ENTRENAMIENTO

PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO

¿Qué son las zonas de entrenamiento para el esfuerzo percibido?

El ciclismo es un deporte que requiere de un entrenamiento bien estructurado y personalizado para que el deportista pueda conseguir sus objetivos. Una de las principales herramientas utilizadas en el entrenamiento ciclista son las zonas de entrenamiento, que permiten un control más preciso de la intensidad del esfuerzo realizado durante el entrenamiento.

En este ebook hablaremos sobre las zonas de entrenamiento basadas en la percepción subjetiva del esfuerzo y cómo utilizarlas para mejorar tu rendimiento como ciclista.

¿Qué son las zonas de entrenamiento para el esfuerzo percibido?

Las zonas de entrenamiento son rangos de intensidad de esfuerzo que se determinan en función de diferentes métodos, como la frecuencia cardíaca, la potencia o la percepción subjetiva del esfuerzo.

La percepción subjetiva del esfuerzo es una escala que mide el esfuerzo percibido por el deportista durante el ejercicio. Es una escala del 1 al 10, donde 1 representa un esfuerzo muy fácil y 10 representa un esfuerzo máximo.

Las zonas de entrenamiento basadas en la percepción subjetiva del esfuerzo se determinan en función de la intensidad del esfuerzo percibido por el deportista. Estas zonas se dividen en bandas que corresponden a diferentes niveles de esfuerzo, que pueden utilizarse para entrenamiento de resistencia, fuerza o velocidad.

¡Zonas de entrenamiento en ciclismo!

En ciclismo, las zonas de entrenamiento se dividen en cinco bandas, cada una de las cuales corresponde a una intensidad de esfuerzo diferente. Estas pistas son:

Zona 1: Recuperación

La zona 1 corresponde a un esfuerzo muy ligero, que se utiliza para la recuperación después de un entrenamiento intenso. El esfuerzo percibido por el deportista en esta zona es de 1 a 2 en la escala subjetiva de percepción del esfuerzo.

Zona 2: Aeróbicos

La zona 2 corresponde a un esfuerzo moderado, que se utiliza para el entrenamiento aeróbico básico. El esfuerzo percibido por el deportista en esta zona es de 3 a 4 en la escala de percepción subjetiva del esfuerzo.

Zona 3: Tiempo

La zona 3 corresponde a un esfuerzo moderadamente intenso, que se utiliza para el entrenamiento de tiempo y resistencia. El esfuerzo percibido por el deportista en esta zona es de 5 a 6 en la escala subjetiva de percepción del esfuerzo.

Zona 4: Lactato

La zona 4 corresponde al esfuerzo intenso, que se utiliza para el entrenamiento de lactato y la mejora de la capacidad anaeróbica. El esfuerzo percibido por el deportista en esta zona es de 7 a 8 en la escala de percepción subjetiva del esfuerzo.

Zona 5: Máximo

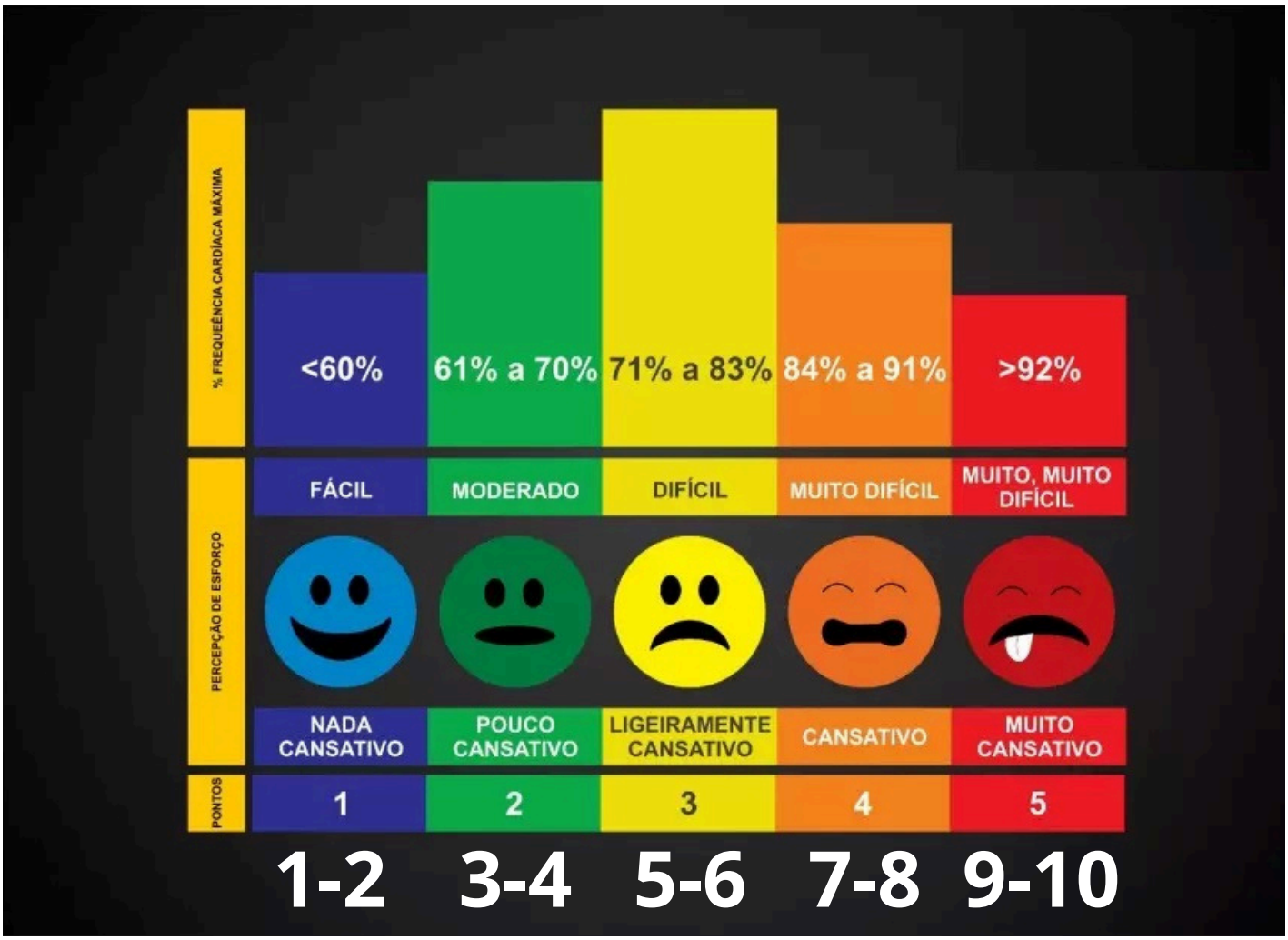
La zona 5 corresponde al esfuerzo máximo, que se utiliza para el entrenamiento de velocidad y potencia. El esfuerzo percibido por el deportista en esta zona es de 9 a 10 en la escala subjetiva de percepción del esfuerzo.

Para utilizar zonas de entrenamiento basadas en la percepción subjetiva del esfuerzo, es importante que el ciclista sepa identificar el esfuerzo percibido en cada zona. Para ello, es necesario realizar una prueba de esfuerzo para determinar el esfuerzo máximo que el deportista es capaz de soportar y, en función de ello, establecer las zonas de entrenamiento.

NIVEL	ESFUERZO	SEÑALES FÍSICAS
0	Ninguno	Ninguno
1	Mínimo	Sensación de movimiento
2	Poco Moderado	Fuerte sensación de movimiento
4	Un poco difícil	Calor
5	Difícil	Empieza a sudar
6	Más difícil	Sudoración moderada
7	Extremadamente difícil	Sudoración intensa
8	Esfuerzo máximo	y dificultad para respirar
10	Agotamiento	Agotamiento

Una vez establecidas las zonas de entrenamiento, el ciclista puede utilizar esta información para planificar su entrenamiento según sus objetivos. Por ejemplo, si el objetivo es mejorar la resistencia, se recomienda que el ciclista entrene en la zona 3 durante períodos de tiempo más largos. Si el objetivo es mejorar la velocidad, el ciclista deberá entrenar en la zona 5 en esfuerzos cortos e intensos.

Tabla ejemplar



Además, es importante que el ciclista controle constantemente su esfuerzo durante el entrenamiento para asegurarse de que está entrenando con la intensidad correcta. Esto se puede hacer a través de la percepción subjetiva del esfuerzo o utilizando monitores de frecuencia cardíaca o de potencia.

Conclusión

Las zonas de entrenamiento basadas en el esfuerzo percibido son una herramienta importante en el entrenamiento ciclista. Con la ayuda de estas zonas, el ciclista puede controlar la intensidad del esfuerzo durante el entrenamiento, permitiendo una mejor adaptación al estímulo y mejoras en el rendimiento. Es importante que los ciclistas sepan identificar el esfuerzo percibido en cada zona y utilizar esta información para planificar su entrenamiento según sus objetivos. Con un entrenamiento bien estructurado e individualizado es posible conseguir excelentes resultados en el ciclismo.