

En los entrenamientos genéricos, hablamos de rectas de soltura, rutina de fuerza-resistencia y TS. Qué queremos decir?

- **Rectas de soltura:** Rectas de 60-80 metros por césped o tierra preferiblemente a ritmo progresivo (No acabar a tope). Tenemos que intentar alargar la zancada y correr con soltura de brazo y piernas.
- **TS: Trote suave:** Ritmo muy cómodo que trabajaremos en los rodajes suaves y en el calentamiento y retorno a la calma. Ritmo muy tranquilo donde tengamos la sensación de poder hablar y tener una conversación sin complicaciones con un compañero mientras rodamos.
- **Rutina de fuerza-resistencia:** Trabajo de fuerza imprescindible para los corredores para mejorar la tonificación en su musculatura, mejorar el rendimiento físico y prevenir lesiones. Se puede hacer un entrenamiento funcional si no dispone de un gimnasio donde hacer la rutina de fuerza (ver vimeo): <https://vimeo.com/38526981>

También hablamos de % (60%, 80%...) nos referimos a la frecuencia cardíaca (FC).

Cálculo de la intensidad a partir de la FC máxima

Uno método sencillo para calcular Fc máxima es restando a 220 nuestra edad, así pues, si mi edad es de 30 años, la Fc máxima será de 190 pulsaciones por minuto (ppm), y por lo tanto el 100% de mi Fc máxima es 190 ppm y el 50% sería 95 ppm. $Fc\ máxima = 220 - edad$ A partir de aquí, si nos dicen que tenemos que trabajar al 70% de la Fc máxima, para saber las ppm. Solo tendremos que multiplicar por 0,7 la nuestro Fc máxima. Siguiendo el ejemplo anterior, si quiero trabajar al 70% y tengo 30 años, el resultado sería de 133 ppm. $70\% Fc\ máxima = (220 - edad) \times 0,7 = 133\ ppm$

- **Intensidad muy ligera:** 50-60%, útil para trabajos de recuperación, calentamiento y retorno a la normalidad después de un entrenamiento fuerte.
- **Intensidad ligera:** 60-70%, zona por el trabajo base de la condición física,

muy recomendable para personas que se inician en el deporte y quieren empezar a construir una buena forma física. También utilizado en los inicios de temporada de deportistas para empezar a asentar una base de trabajo.

- **Intensidad moderada:** 70-80%, intervalo en el que ya se persiguen objetivos de mejora en rendimiento y se trabaja la eficiencia del corazón (utilización de menos energía para la realización de un esfuerzo). Recomendado por ciclos de entrenamientos preparatorios a pruebas de media-larga duración donde se establece una base aeróbica importante.

- **Intensidad dura:** 80-90%, este ya es un nivel donde la fatiga aparece de manera manifiesta. El objetivo es ganar rendimiento y poder trabajar en alta intensidad a lo largo del tiempo. No se recomienda para programas donde se busca mejorar la condición física básica, para eso están los niveles anteriores. Este es un intervalo más para entrenamientos específicos y anaeróbicos que persiguen rendimiento en el deporte.

- **Intensidad máxima:** 90-100%, es el máximo esfuerzo que pueden tolerar nuestros órganos y músculos, se trata de un entrenamiento anaeróbico que debido a su dureza solo se puede aplicar en breves períodos de tiempos (menos de 5 minutos).

Aquellos que quieran una preparación específica para conseguir un objetivo concreto (mejorar su marca, conseguir acabar una maratón, etc. o simplemente mejorar su rendimiento) pueden contratar el servicio de entrenamientos personalizados de Jaume Leiva, que le hará un entrenamiento según sus características físicas, días a la semana que puede entrenar, objetivo del año, etc. El coste es de 60€ mensuales.