



RUNNERS

Zonas de frecuencia cardiaca

**Ubica tu nivel, prepárate para el éxito
y descubre lo que te llevará a alcanzar tu meta**



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

No importa si estás dando tus primeros pasos en el running o si ya acumulas kilómetros de experiencia.

Conocer y dominar las zonas de frecuencia cardíaca te ayudará a entrenar de forma más inteligente, maximizar tu rendimiento y aprovechar al máximo cada sesión.

En este artículo aprenderás:

- 🔗 Qué son las zonas de frecuencia cardíaca
- 🔗 Por qué son importantes para un corredor
- 🔗 Cómo me puedo asegurar de entrenar, en cierta zona de frecuencia cardíaca

Encontrarás ciertas palabras en color **verde**, su definición está en nuestro glosario de términos: El lenguaje del corredor.

Comencemos por lo básico...

La frecuencia cardiaca, es el número de latidos por minuto que da el corazón.

En **reposo** debe mantenerse en un rango de **60 a 100 lpm** (latidos por minuto).

Durante la actividad física, los músculos demandan más oxígeno, por lo que el corazón debe bombear con mayor fuerza y rapidez, esto se incrementa con la intensidad del ejercicio, es decir **a mayor intensidad, mayor será la frecuencia cardiaca.**

¿Hasta dónde puede llegar el corazón?

El **corazón tiene un límite** de latidos por minuto que puede lograr, esto se conoce como la **frecuencia cardiaca máxima**. De forma general, la frecuencia cardiaca máxima se puede calcular de la siguiente manera:

Hombres: 220 – (edad)

Ejemplo: 220 – 25 años de edad = 195 lpm
como frecuencia cardiaca máxima.

Mujeres: 226 – (edad)

Ejemplo: 226 – 25 años de edad = 201 lpm
como frecuencia cardiaca máxima.

Una persona no puede durar más de 5 minutos en su frecuencia cardiaca máxima, pues esto podría ocasionar un infarto al corazón.

¿Y qué pasa al correr?

El objetivo de un corredor de larga distancia es: **Mejorar la resistencia y capacidad cardio pulmonar.** Para que el corredor recorra una mayor distancia en un menor tiempo.

Las zonas de frecuencia cardiaca, **se pueden medir de forma precisa mediante una prueba de esfuerzo.** Pero hay características que nos ayudan a identificar en cuál estamos sin necesidad de una.



Las zonas de frecuencia cardíaca:

Zona 1:

Es entre el **50% al 60%** de tu frecuencia cardíaca máxima, o entre **100 y 120 lpm**.

Se usa para:

-  Calentar.
-  Realizar ejercicios de recuperación.
-  Preparar al cuerpo para el entrenamiento.

Se debe **percibir muy poco esfuerzo**, ir a un ritmo muy suave y poder mantener una conversación sin ningún problema.

Zona 2:

La famosa zona 2, en la que se deben hacer los **Easy runs**

Debe mantenerse una frecuencia cardíaca **del 60 al 70% de tu frecuencia máxima**, es decir alrededor de **120 a 145 lpm**.

Se usa para:

-  Mejorar la recuperación activa, capacidad aeróbica y activa el metabolismo, principalmente de grasas.

En esta zona debes de percibir un **esfuerzo cómodo y fácil**, así como poder mantener una conversación, sin fatigarse.

Zona 3:

En esta zona deberás mantener **del 70% al 80% de tu frecuencia cardíaca máxima**, o entre **145 a 160 lpm**.

Se usa para:

-  Mejorar su ritmo de entrenamiento en general.
-  Tener una mejor resistencia a la velocidad.

Deberás sentir una respiración rápida, pero controlada. Percibiendo un **esfuerzo moderado**.

Zona 4:

Es una zona intensa, ya que requiere subir la **frecuencia cardiaca a 80% – 90%, o 160 a 175 lpm.**

Se usa para:

-  Mantener una mayor velocidad durante más tiempo
-  Incrementar la capacidad de retrasar la formación de ácido láctico en las piernas (un subproducto producido del metabolismo de la glucosa, que causa dolor muscular).

El corredor debe percibir una **respiración rápida y sensación de pesadez en las piernas.**

Zona 5:

Zona de **frecuencia cardiaca máxima**, es un **esfuerzo muy demandante y explosivo.**

Generalmente se trata de intervalos que solo duran de 20 a 30 segundos.

Para:

-  Corredores experimentados, y
-  Con la suficiente masa muscular para aguantar este tipo de esfuerzo sin lesionarse.

Ojo: No puede durar más de 5 minutos.

Tip Extra

Los relojes inteligentes, son una gran herramienta para ayudarte a medir tu ritmo cardiaco e identificar la zona en la que estás realizando tu entrenamiento.

Libera Tu Salud creó para ti el artículo “Gadgets y accesorios para correr” dentro del apartado “Gadgets, Tenis y Más para el corredor” disponible para ti dentro de este programa, para que de esta forma, identifiques el accesorio que mejor se adapta a tu estilo de vida y entrenamiento.

Te dejamos una tabla de las zonas de frecuencia cardiaca.

Puedes imprimirla para tenerla a la mano como guía en tu gimnasio o de fácil acceso en tu celular!

ZONA DE FRECUENCIA CARDIACA	% DE ESFUERZO	LPM	PARA QUE SE USA	SENSACIÓN
Zona 1	50-60%	100 y 120 aprox	-Calentar -Realizar ejercicios de recuperación -Preparar al cuerpo para el entrenamiento	Se debe percibir muy poco esfuerzo, ir a un ritmo muy suave y poder mantener una conversación sin ningún problema.
Zona 2	60-70%	120-145 aprox	-Mejorar la recuperación activa, capacidad aeróbica y activa el metabolismo, principalmente de grasas	Se debe percibir un esfuerzo cómodo y fácil, se puede mantener una conversación sin fatigrase
Zona 3	70-80%	145-160 prox	-Mejorar el ritmo de entrenamiento en general -Tener una mejor resistencia a la velocidad	Se debe de sentir una respiración rápida pero controlada, Percibiendo un esfuerzo moderado
Zona 4	80-90%	160-175 aprox	-Mantener una mayor velocidad durante más tiempo -Incrementar la capacidad de retrasar la formación de ácido láctico en las piernas	Se debe percibir una respiración ráoida y sensación de pesadez en las piernas
Zona 5	Frecuencia cardiaca máxima		-Para expertos máximo 5 minutos	Es un esfuerzo MUY demandante y explosivo

 Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

Recuerda...

La comunicación con tu entrenador es una de las claves del éxito como corredor, por lo que respetar tu entrenamiento te ayudará a evitar lesiones y a no sobre-entrenar.

Identificar tus zonas de frecuencia cardiaca también te ayudará a no gastar más energía de la necesaria en cada entrenamiento.

¿Listo para optimizar tus zonas y alcanzar velocidades que nunca pensaste?

Libera Tu Salud te ayuda a crecer como corredor.

Artículos relacionados dentro de este programa que podrán interesarte

1. El artículo “Must Haves: Gadgets y accesorios para correr” dentro de la sección “Gadgets, Tenis y más para el Corredor”, te ayudará a prepararte y tener lo indispensable para tu camino como runner como los relojes inteligentes.

Te recordamos que las definiciones de las palabras destacadas en **verde** en este artículo las puedes encontrar en nuestro Glosario de Términos: El Lenguaje del Corredor



RUNNERS

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.

Referencias:

Zonas de frecuencia cardíaca. (n.d.). Polar.com. Recuperado el 18 de julio, de 2024, desde, https://support.polar.com/e_manuals/M400/Polar_M400_user_manual_Espanol/Content/Heart_rate_Zones.htm

Cómo entrenar por zonas de frecuencia cardíaca puede ayudarte a ser un mejor corredor. (2021, enero 27). Runner's World. <https://www.runnersworld.com/es/training/a35276774/como-entrenar-zonas-frecuencia-cardiaca-correr-beneficios-running/>



RUNNERS



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com