

ENTRENAR CON PULSOMETRO

El uso del pulsómetro es clave en la mejora de tu forma física, ya que puedes entrenar en la zona de ritmo cardíaco más apropiada a tus necesidades. Si cuando lees este artículo deseas aumentar la información, te recomiendo visites las secciones sobre frecuencia cardíaca y test de Cooper.

Primer paso: tu pulso en reposo y tus pulsaciones máximas.

Lo primero que debemos conocer es nuestra frecuencia cardíaca de reposo (F.C.REP.); las pulsaciones se toman por la mañana, justo antes de levantarse. En segundo lugar es necesario realizar un test de esfuerzo para conocer nuestra frecuencia cardíaca máxima (F.C.MAX.). Te recomiendo varias opciones:

1º. Calienta trotando durante unos 5 minutos, de forma suave. Corre durante 3 minutos a tope en una zona con ligera subida. Cuando termines mira tu pulsómetro.

2º. Localiza una buena subida, larga y de mucha pendiente. Calienta con un trote suave y unas pequeñas progresiones al menos durante 10 minutos. Después del calentamiento, y sin parar, empieza una cuenta atrás de 5 minutos en la que vas a aumentar el ritmo con carrera fuerte, para acabar subiendo la cuesta a tus máximas posibilidades. Los últimos 2-3 minutos debes hacerlos a tope. Fíjate en tu pulsómetro justo en el minuto final, esta cifra es tu F.C.M.

3º. Corriendo o en bicicleta. Después del calentamiento y sin parar aumenta el ritmo todo lo que puedas durante 3 minutos, luego descansa un par de minutos. Fíjate en la lectura de tu pulsómetro al acabar, que será la máxima, o muy aproximada. Ten en cuenta que puedes llegar al máximo unos instantes después de haber acabado esos 3 minutos y esfuérzate para que realmente esos minutos sean lo más intensos posibles.

Segundo paso: tus pulsaciones por zonas.

Una vez obtenidos estos datos vamos a calcular nuestras pulsaciones para distintas zonas de trabajo. Partiendo de tu F.C.MAX., por ejemplo 180 pulsaciones por minuto (PPM), le restas tu F.C.REP., por ejemplo 60; el resultado: 120 es tu Frecuencia Cardíaca de Reserva (F.C.R.). A esta cifra le aplicas el porcentaje al que quieres correr, por ejemplo 60%: $120 \times 60\% = 72$; le vuelves a sumar tu F.C.REP.: $72 + 60 = 132$ y éste es tu ritmo de trabajo en esta zona de entrenamiento del 60%.

Veamos otro ejemplo de forma más esquemática, para un corredor con 175 pulsaciones de F.C.MAX. y 62 pulsaciones en reposo:

1º - Realiza uno de los tests para conocer tu F.C.MAX.: 175

2º - Resta a tu F.C.MAX. tus pulsaciones en reposo: $175 - 62 = 113$

3º - Aplica el ritmo al que quieres correr (70%) $0.7 \times 113 = 79$

4º - Suma F.C.REP: $79 + 62 = 141$ PPM

Éstas son las pulsaciones a las que debes ir cuando corras en la zona de 70%.

Tercer paso: elección de la zona o nivel.

¿Y para qué sirve cada nivel de entrenamiento? Aquí tienes una tabla que ayudará a planificar tus ejercicios:

60% de pulsaciones. Carreras de recuperación. Es lo mínimo que podemos hacer para encontrar algo de beneficio, se realizan bastante lentas y sirven para asimilar el trabajo de días duros de entrenamiento o recuperarte de competiciones; también para principiantes o personas de poco nivel. Trabaja sobre 30 minutos.

60-70% de pulsaciones. Entrenamientos largos, pero suaves. A este ritmo se empiezan a producir adaptaciones, el cuerpo va aprendiendo a quemar grasas para usarlas como combustible. Trabaja entre 1 y 3 horas.

70-80% de pulsaciones. Carreras largas; fartleks; subidas y bajadas. Ésta es la zona ideal de entrenamiento. Se realizan buenas mejoras con una intensidad de trabajo no muy alta, rozamos el límite entre aeróbico y anaeróbico. En carreras largas puedes mantener un ritmo relativamente "cómodo". Trabaja entre 60 y 90 minutos en carreras largas. Si haces fartleks (cambios de ritmos explosivos, no programados) trabaja entre 30 y 45 minutos. Si haces subidas-bajadas trabaja entre 30 y 45 minutos haciendo las subidas a ritmo fuerte.

80-90% de pulsaciones. Carrera de umbral anaeróbico o carrera de ritmo. En torno al 85% se trabaja en el umbral anaeróbico, es decir, un poco por encima o un poco por debajo. Si haces series trabaja con las cortas, de cinco minutos como máximo. Si haces carrera no te excedas de los 15 minutos. Con un solo día a la semana es suficiente, aunque si estás bien preparado puedes hacer dos sesiones.

90% de pulsaciones. Nivel muy alto. Se trabaja con deuda de oxígeno, así que solo es recomendable para atletas muy bien preparados. Un ejemplo de esta sesión podría ser 12x400 casi a tope, con 200 de recuperación, bajando a 70%.

FUENTE: <http://www.corredorespopulares.es/pulsometro.html>