



RECOMENDACIONES GENERALES

Estimados triatletas olímpicos!

Hemos visto recientemente la competición de los Juegos Olímpicos y hemos visto que esta distancia puede llegar a ser muy exigente. En Tokio, como puede ocurrir en Huelva, las condiciones de temperatura y humedad hicieron que se complicara el poder atravesar esa ansiada meta.

Por ello, para que todos podamos ser Finishers con ciertas garantías en el Paseo de la Ría, nos gustaría recomendaros:

- Intenta seguir una planificación (os la pasamos si queréis) pero adaptad vuestro plan de entreno a vuestra vida, y no al revés.
- Aprende a dar variedad a los entrenamientos: no hay que salir a entrenar “a tope” todos los días, alterna días de bajas y altas intensidades.
- Lo ideal sería hacerte una prueba de esfuerzo para sacarte tus zonas de entreno. Es arriesgado estimar la frecuencia cardíaca máxima (FCmáx) a partir de fórmulas y sacar porcentajes de ésta, ya que hay un amplio margen de error.
- Los **porcentajes recomendados en esta planificación son generales** y para deportistas con nivel de forma de partida que se pueda considerar “bueno”.
- La frecuencia cardíaca es el parámetro más indicado en los “rodajes” o cuando el circuito tenga desniveles, pero trata de utilizar mejor las percepciones y ritmos, sobre todo a ritmos altos.
- Utiliza los ritmos principalmente a medida que se acerque la competición objetivo (si entrenamos en llano), así como para series cortas (generalmente inferiores a 3-4’).
- Acompaña siempre las percepciones a los ritmos y a la frecuencia cardíaca. No siempre nos levantamos igual cada mañana.

ZONAS DE ENTRENAMIENTO

Siendo	Z1	60%	Fácil y ligero, poco esfuerzo; respiración controlada, puedo hablar continuamente
	Z2	60-70%	Suave, esfuerzo relativo; respiración controlada, aún puedo hablar continuamente
	Z3	70-80%	Moderado, sentimos la respiración pero puedo hablar cómodo
	Z4	80-85%	Respiración constante y rápida; puedo hablar pero no me apetece
	Z5	85-90%	Duro, respiración agitada, puedo hablar pero muy entrecortado
	Z6	90-95%	Muy duro, respiración acelerada y difícilmente puedo hablar
	Z7	95-100%	Extremadamente duro, máximo; respiración disparada; casi imposible hablar