

Porcentajes de la Velocidad Aeróbica Máxima (VAM) a los que son Realizadas Diferentes Pruebas de Pedestrismo

Intensidad (vVO ₂ máx.)	Velocidad fisiológica y de competición	Tiempo límite a esta velocidad (min)	Tiempo transcurrido en el VO ₂ máx. (min)	Máximo nivel de lactato sanguíneo (mM)	Contribución del metabolismo aeróbico a la energía (%)	Entrenamiento intervalado anaeróbico	Entrenamiento intervalado aeróbico
115-130	V1000 m; v800 m	3-2	2-1	15-18	75-65	6 x 30 s; R=30 s (reposo); 60 s; 45 s; 30 s; 45 s; 60 s; R=5 min (reposo)	20 x 10 s; R=10 s (reposo)
105-115	Vmilla; v1500 m	6-4	4-2	13-15	85-80	45 s; 30 s; 45 s; 60 s; R=5 min (reposo)	15 x 15 s; R=15 s al 50 % de la vVO ₂ máx.
100-105	vVO ₂ máx.; v3000 m	8-6	5-4	11-13	90-85	6 x 1 min; R=3 min (reposo); 3 x 500 m a la v1500 m; R=3 min (reposo)	20 x 15 s; R=15 s al 50% de la vVO ₂ máx.
95-100	V5000 m	15-8	10-5	9-11	95-90	3 x 1000 m a la v3000 m; R=3 min (reposo)	25 x 15 s; R=15 s al 50% de la vVO ₂ máx.; 6 x 3 min; R=3 min al 50% de la vVO ₂ máx.
90-95	V10000 m y velocidad crítica	30-15	1-10	7-9	97,0	5 x 1000 m a la v5000; R=3 min (reposo)	3 x 3000 m a la v10000 m; R=3 min (reposo)
85-90	Velocidad del record de la hora	60-30	0	5-7	98,0		2 x 20 min; R=3 min al 70% de la vVO ₂ máx.
80-85	Máximo nivel de lactato en estado estable	80-60	0	3-5	99,0		2 x 30 min; R=3 min al 70% de la vVO ₂ máx.
75-80	Velocidad del maratón	150-80	0	3-3,5	99,7		2 x 15 km; R=1 km al 70% de la vVO ₂ máx.

Tabla 1. Clasificación de los diferentes tipos de entrenamiento intervalado de acuerdo a las velocidades específicas de la carrera, el tiempo límite a estas velocidades y las "velocidades fisiológicas": la velocidad en el máximo consumo de oxígeno (VO₂ máx.); la velocidad crítica (i.e. la asíntota de la relación velocidad-tiempo límite), y la velocidad en el máximo estado estable de lactato. R=recuperación entre las series (i.e., serie de varias repeticiones); vVO₂ máx.=velocidad en el máximo consumo de oxígeno.

REFERENCIAS

1. Billat Veronique. *Interval Training for Performance: A Scientific and Empirical Practice – Special Recommendations for Middle and Long-Distance Running. Part I: Aerobic Interval Training.* **Sport Med.** 31 (1) : 13-31, 2001.