



ZONAS DE INTENSIDAD PARA MONITOREAR EL ENTRENAMIENTO DE LOS DEPORTISTAS DE RESISTENCIA

Zona de Intensidad	VO ₂ máx. (%)	Frecuencia cardíaca (% máx.)	Lactato (mmol/L)	Duración acumulada típica dentro de la zona
1	50-65	60-72	0,8-1,5	1-6 h
2	66-80	72-82	1,5-2,5	1-3 h
3	81-87	82-87	2,4-4	50-90 min
4	88-93	88-92	4,0-6,0	30-60 min
5	94-100	93-100	6,0-10,0	15-30 min

Tabla 1. Propuesta desarrollada por la Federación Olímpica Noruega como guía general basada en años de evaluaciones de esquiadores de cross country, remeros y duatletas.

REFERENCIAS

1. Seiler Stephen. What is Best Practice for Training Intensity and Duration Distribution in Endurance Athletes?. International Journal of Sports Physiology and Performance, 5 , 276-291, 2010.