



ZONAS DE ENTRENAMIENTO PROPUESTAS POR JACK DANIELS

- Ritmo Fácil/Largo – Easy/Long Pace (E/L): $\sim 70\%$ del VO_2 máx.
- Ritmo del Maratón – Marathon Pace (MP).
- Ritmo Umbral – Threshold Pace (T): $\sim 88\%$ del VO_2 máx. o 90% de la FC máx. o de la vVO_2 máx. Intensidad de las tempo runs o tempo training (repeticiones de 20 min). No debe exceder el 10% del volumen semanal (entrenamiento intervalado crucero).
- Ritmo Intervalado – Interval Pace (I): Ritmo de competición de 10-15 min. $v5km$ (elite). Debe representar $< 8\%$ del volumen semanal (intervalado).
- Ritmo de Repeticiones – Repetition Pace (P): velocidad, economía, y relajación para correr.
- Reposo – Rest.

Referencias

Noakes Tim. *Lore of Running*. Human Kinetics Publishers, 2001.