



# ORGANIZACIÓN DE LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO PARA CORREDORES DE MEDIO FONDO

*Espinho: 21 enero 2006*

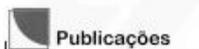
**Federação Portuguesa**

de

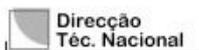
**Atletismo**



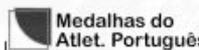
Federação



Publicações



Direcção  
Téc. Nacional



Medalhas do  
Atlet. Português



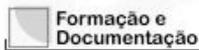
Press Releases



Pistas



Competições e  
Resultados



Formação e  
Documentação



*Mariano García-Verdugo Delmas*

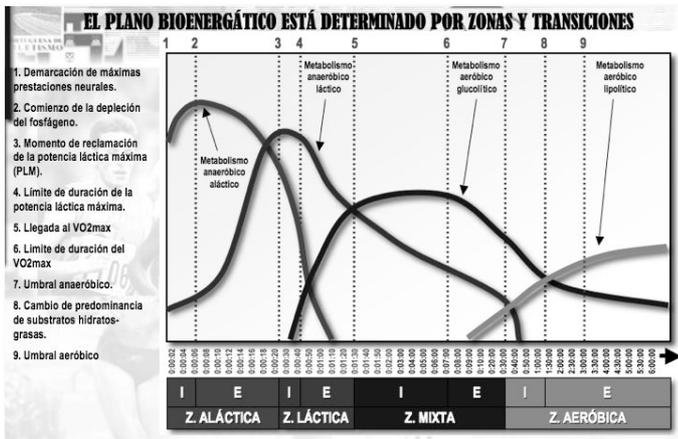






# LA TABLA DE ENTRENAMIENTO VERSUS EL PLANO BIOENERGÉTICO

## EL MODELO DEL PBE



ZONA	SUBZONA	NÚMERO	LACTACIDEMIA mmol/l	VO <sub>2</sub> ml/kg/min	FREC. CARDÍACA Pulz. minuto	FRANJAS DE TRANSICIÓN	
RESISTENCIA ALÁCTICA	INTENSIVA	9	8,0	135%		PAIN Potencia atlética máxima	
	EXTENSIVA	8	14,0	125%		PLM Potencia láctica máxima	
	INTENSIVA	7	22,0	120%			
	EXTENSIVA	6	14,0	110%			
RESISTENCIA MIXTA AER. BIOP. AER. GEN. CATAB.	INTENSIVA	5	7,0	100%	75,0	PAM Potencia aeróbica máxima	
	EXTENSIVA	4	5,0	90%	67,5	Uan Umbral anaeróbico	
RESISTENCIA AERÓBICA	INTENSIVA	3	3,5	80%	60,0	170	Uan Umbral anaeróbico
	EXTENSIVA	2	2,5	70%	52,5	160	
	REGENÉRATIVA	1	2,0	60%	45,0	140	Uae Umbral aeróbico

### EL PLANO BIOENERGÉTICO ESTÁ VIVO

ZONA	SUBZONA	NÚMERO	LACTACIDEMIA mmol/l	VO <sub>2</sub> ml/kg/min	FREC. CARDÍACA Pulz. minuto	FRANJAS DE TRANSICIÓN	
RESISTENCIA ALÁCTICA	INTENSIVA	9	8,0	135%		PAIN Potencia atlética máxima	
	EXTENSIVA	8	14,0	125%		PLM Potencia láctica máxima	
	INTENSIVA	7	22,0	120%			
	EXTENSIVA	6	14,0	110%			
RESISTENCIA MIXTA AER. BIOP. AER. GEN. CATAB.	INTENSIVA	5	7,0	100%	75,0	PAM Potencia aeróbica máxima	
	EXTENSIVA	4	5,0	90%	67,5	Uan Umbral anaeróbico	
RESISTENCIA AERÓBICA	INTENSIVA	3	3,5	80%	60,0	170	Uan Umbral anaeróbico
	EXTENSIVA	2	2,5	70%	52,5	160	
	REGENÉRATIVA	1	2,0	60%	45,0	140	Uae Umbral aeróbico

**DESCANSO. ENFERMEDAD**

ZONA	SUBZONA	NÚMERO	LACTACIDEMIA mmol/l	VO <sub>2</sub> ml/kg/min	FREC. CARDÍACA Pulz. minuto	FRANJAS DE TRANSICIÓN	
RESISTENCIA ALÁCTICA	INTENSIVA	9	8,0	135%		PAIN Potencia atlética máxima	
	EXTENSIVA	8	14,0	125%		PLM Potencia láctica máxima	
	INTENSIVA	7	22,0	120%			
	EXTENSIVA	6	14,0	110%			
RESISTENCIA MIXTA AER. BIOP. AER. GEN. CATAB.	INTENSIVA	5	7,0	100%	75,0	PAM Potencia aeróbica máxima	
	EXTENSIVA	4	5,0	90%	67,5	Uan Umbral anaeróbico	
RESISTENCIA AERÓBICA	INTENSIVA	3	3,5	80%	60,0	170	Uan Umbral anaeróbico
	EXTENSIVA	2	2,5	70%	52,5	160	
	REGENÉRATIVA	1	2,0	60%	45,0	140	Uae Umbral aeróbico

**ADAPTACIÓN. ENTRENAMIENTO**