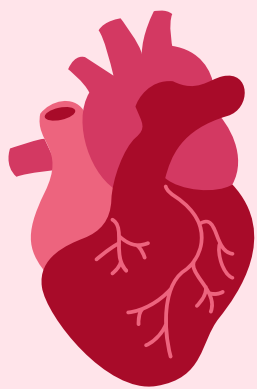


# ZONES

## DE FREQÜÈNCIA CARDÍACA

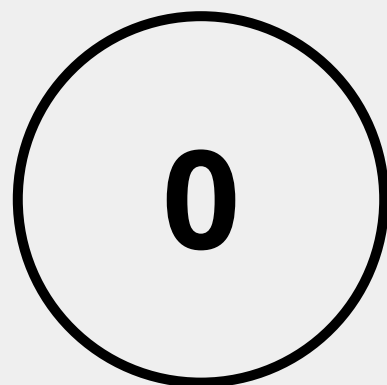


### QUÈ SÓN I DE QUÈ SERVEIXEN

- Són rangs de ritme cardíac, calculats en **percentatges de pulsacions per minut**, que depenen de les pulsacions màximes i en repòs de cadascú. Cada cor és diferent!
- Les utilitzam per medir la intensitat de l'entrenament i així cercar les adaptacions desitjades. És molt important **respectar les zones** indicades per l'entrenador. Amb cada zona treballam diferents camps!
- **I recorda que normalment més del 80% dels minuts d'activitat setmanal són en zona 0, 1 i 2.**

### ZONA DE RECUPERACIÓ (50-65%)

- Zona de molt baixa intensitat
- Ritme i intensitat de recuperació
- Millores en el sistema immunològic
- Augment de la capacitat pulmonar
- Baixes adaptacions aeròbiques
- Passejos (a peu, trotant, en bici), natació, yoga



### ACONDICIONAMENT AERÒBIC (65-75%)

- La zona que més hauriem d'utilitzar setmanalment
- Cream una base aeròbica clau
- Podem parlar en tot moment
- Podem mantenir-la durant hores
- Alt poder per cremar greixos
- Ens converteix en corredors/es + eficients

### CAPACITAT AERÒBICA (75-85%)

- Zona de la que abusa la majoria de la gent, oblidant la importància de la Z1
- Podem parlar i encara basta respirar pel nas
- Millora la forma física general.
- Millora la capacitat aeròbica i l'economia
- Millora la capacitat de bombeig cardíac



### RESISTÈNCIA (85-90%)

- "Zona Màgica" que ofereix grans millores a curt termini, dur però "disfrutón", no esgotadora però de la que no podem abusar!
- Només podem dir paraules o frases curtes. No es pot mantenir més d'1 hora.
- Ha de suposar un màxim de només el 10-20% anual!
- Millora l'VO<sub>2</sub>màx, l'umbral de lactat i de patiment

### POTÈNCIA AERÒBICA (90-95%)

- Zona seductora, igual que la Z3. Però alerta!
- Necessitam un bon grau de resistència muscular
- Entrenaments durs i esgotadors d'interval curts (de 30" a 8')
- No ha de suposar més d'un 5% anual!
- Millora la potència, la velocitat, la tècnica i la resistència



### ESFORÇ ANAERÒBIC MÀXIM (95-100%)

- Esforç superior al màxim, no superior a 1'
- El pulsòmetre no és una bona eina per mesurar-la degut al retràs de resposta cardíaca.
- Millora la força, tècnica i resistència anaeròbica
- És la zona menys utilitzada del total anual