

## INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO EN TAPIZ RODANTE

En estos días en los cuales se complica poder seguir con la planificación del entrenamiento, debido a la inestabilidad del tiempo, desde [WWW.EUSEBIOFAUS.COM](http://WWW.EUSEBIOFAUS.COM) te ofrecemos este tipo de entrenamiento para que no dejes de entrenar y lo realices de una manera más eficiente.

En un esfuerzo para reducir al máximo el aburrimiento y ofrecer más variedad al entrenamiento con cinta ergométrica, más adelante te mostrare **UN PEQUEÑO INCISO, DE LO QUE PUEDES HACER CON LA CINTA ERGOMETRICA**, para combinar la velocidad y la pendiente para igualar diversas demandas de velocidad en terreno llano. Esta imagen de una tabla mostrada, te permitirá alcanzar una determinada intensidad de entrenamiento sin que sea necesario correr rápido todo el tiempo (a mucha velocidad).

Algunas cintas puede que no vayan tan rápido como sería deseable para lograr un verdadero ritmo Interválico, por lo que, añadiendo algo de pendiente a una velocidad más lenta, el sistema del cuerpo que se quiere trabajar seguirá igualmente sobrecargándose hasta su límite.

La imagen de la tabla que se muestra, indica la relación entre m/min, km/h y las velocidades equivalentes de carrera en terreno en llano por kilómetros en diferentes combinaciones de velocidad y porcentaje de pendiente en la cinta de correr.

Aunque tenemos que ser conscientes que cualquier velocidad de carrera (p.ej, 16 km/h) **EN TAPIZ RODANTE ES LIGERAMENTE MENOS EXIGENTE** que esa misma velocidad al correr sobre el terreno en una pista o en una carretera en llano (debido algún fenómeno atmosférico que se pueda dar, viento...lluvia.....o lugar donde estemos entrenando).

**Tabla 4.5** Combinaciones de pendiente y rendimiento en cinta de correr para velocidades de 9,7 a 13,7 km/h

Velocidad	9,7 km/h		10,5 km/h		11,3 km/h	
	Coste de VO <sub>2</sub>	Tiempo por km	Coste de VO <sub>2</sub>	Tiempo por km	Coste de VO <sub>2</sub>	Tiempo por km
0	27,4	6:13	30,3	5:44	33,3	5:20
1	29,7	5:50	32,8	5:23	35,9	5:01
2	32,0	5:29	35,3	5:05	38,5	4:44
3	34,3	5:12	37,8	4:49	41,2	4:30
4	36,6	4:56	40,3	4:34	43,8	4:16
5	38,9	4:42	42,8	4:21	46,4	4:04
6	41,2	4:29	45,3	4:10	49,1	3:54
7	43,6	4:17	47,8	3:59	51,7	3:44

Imagen 1: Relación velocidad - pendiente con cinta ergométrica. ( imagen cortada, solo disponible hasta el 7 % de pendiente y 11,3 de velocidad).

Para finalizar añadir que un 2-3 % de pendiente en el tapiz rodante aumentara la demanda de carrera hasta a aproximadamente la que supondría realizarla al aire libre un día en calma a la misma velocidad de carrera.

Para más información, en la cual poder consultar **MÁS TABLAS QUE TE MUESTREN COMO PODER ENTRENAR CON MÁS INTENSIDAD** no dudes en consultarnos.



Imagen 2: Nuestra cinta ergometría.