

Entrenar con la frecuencia cardiaca (FC) puede ser útil para asegurarse de que no te estás forzando demasiado... ¡o de que no te estás esforzando lo suficiente! No obstante, para que el entrenamiento sea eficaz, es necesario saber que la información de FC que recibes es correcta.

Dependiendo de la sesión de entrenamiento, la frecuencia cardiaca objetivo estará entre el 60 y el 95 % de tu frecuencia cardiaca máxima (FCM). Esto significa que, para conocer las frecuencias cardíacas objetivo, debes conocer tu FCM.

La fórmula tradicional para determinar la FCM es la siguiente: restar la edad del deportista a una cifra total de 220. Por ejemplo, a los 40 años de edad, la FCM estimada estaría alrededor de 180 pulsaciones por minuto (220-40). Una vez conocido este valor, se pueden calcular las frecuencias cardíacas de entrenamiento utilizando una fórmula porcentual: por ejemplo, el 70 % de la FCM sería 126. Aunque es muy sencilla y fácil de utilizar, esta fórmula no resulta precisa para alrededor del 30 % de los corredores. Como consecuencia, existe el riesgo de que estés entrenando a un nivel completamente equivocado.

Pero existen otros métodos para descubrir la FCM real. Por ejemplo, puedes hacerte una prueba de esfuerzo en un laboratorio deportivo, donde utilizarán una cinta de correr y tomarán muestras de tus niveles de lactato en sangre para definir con precisión tus zonas de FC y FCM.

Otro método de autoevaluación de la FCM consiste en correr a tu ritmo máximo constantemente durante 3 minutos, recuperar entre 2 y 3 minutos trotando suavemente y, acto seguido, repetir otros 3 minutos al máximo. Durante esta segunda tanda de alta intensidad deberías alcanzar tu FCM. Utiliza un monitor de frecuencia cardiaca para supervisar los valores, ya que podrían descender nada más terminar el esfuerzo.

Antes de realizar una prueba debes asegurarte de que no padeces problemas de salud, lesiones ni infecciones. Si tienes la más mínima duda, te recomendamos someterte a una revisión médica. También es muy importante calentar bien durante 15 minutos antes de empezar. Obviamente, para poder desplegar tu verdadero máximo debes estar fresco, algo que no es posible si has estado entrenando duro durante los dos días anteriores. Asegúrate de que has comido bien y de que estás bien hidratado.

Es posible que quieras realizar esta prueba en una cinta de correr en lugar de en la calle, puesto que, de esta forma, te será mucho más fácil mantener un ritmo constante durante 3 minutos, y podrás evitar empezar demasiado rápido y quedarte sin fuerzas.

Un plan de entrenamiento debe incluir numerosas fases con distintas sesiones de entrenamiento. Dichas sesiones deben realizarse en distintas zonas de FC. Así empezarás a entender cómo se nota y cómo responde tu cuerpo. Un error común es hacer un exceso de carrera continua a una intensidad demasiado alta, ya que te deja fatigado para las sesiones más duras de la semana, pudiendo provocar desmotivación o sobreentrenamiento, con el consiguiente riesgo de lesionarte o enfermarte.

Controla tu FC en reposo y, si notas que es ligeramente superior a lo normal, es posible que se deba a la fatiga acumulada durante un par de días de entrenamiento demasiado intenso o a los primeros síntomas de un resfriado u otra enfermedad. Tómalo como un aviso para correr más suave durante un par de días, hasta que recuperes la frecuencia cardiaca normal y te sientas totalmente recuperado.

El sobreentrenamiento y la fatiga que provoca es un tema más serio: si hace semanas que te notas cansado, podrías descubrir que te cuesta llevar la frecuencia cardiaca a los niveles normales durante las sesiones de entrenamiento. Es probable que hayas estado entrenando demasiado y que necesites descansar y recuperarte bien. Tómate unos días de descanso, ya que la cosa podría empeorar fácilmente.

La frecuencia cardiaca es una guía excelente si tienes información precisa y la utilizas para entrenar. Si la combinas con el sentido común, haces las cosas bien y prestas atención a tu cuerpo y a las señales que te transmite, podrás entrenar de forma constantemente y eficaz, uno de los secretos para mejorar el entrenamiento y el rendimiento en carrera.