

 **Guía: Entrenamientos para Mejorar tu Zona 2 (Principiantes)**

**Introducción:**

¿Quieres construir tu base aeróbica, mejorar tu rendimiento y sentirte más fuerte en cada entrenamiento?

**Todo comienza en la Zona 2.** 🧠 ⚡

Entrenar en Zona 2 significa trabajar a una intensidad donde tu cuerpo **usa principalmente grasas como fuente de energía y acumula muy poco lactato.**

Esto es clave para mejorar tu capacidad cardiovascular, optimizar tu metabolismo y hacer que correr, pedalear o nadar se vuelva **más fácil y eficiente.**

**¿Cómo se siente esto?**

Es la ventana entre tu zona 1 (calentamiento, ritmo tranquilo donde puedes tener una conversación) y la zona 3 (zona donde el lactato comienza a elevarse, pero aún se siente controlado y sostenible).

**Zona 2:** Aquí la respiración aumenta y puedes mantener una conversación entrecortada. Así sabes, de forma más sencilla, que estás en la zona 2.

Al aumentar tu *fitness*, esta ventana se agranda, por lo que no solo vas más rápido a un pulso menor, sino que también puedes elevar un poco más el pulso sin salir de esta zona metabólica, donde el cuerpo aún logra limpiar el lactato y no acumula fatiga.

Ahora veamos cómo se puede ver un ejemplo de una semana de entrenamiento:

 **Importante:**

Antes de cada sesión, **realiza una activación dinámica** para preparar tu cuerpo, y al terminar, realiza una **movilidad ligera** para soltar.

 [https://www.youtube.com/watch?v=Xj7H-W6HRGA&list=PLjIhYIXi1lp9\\_1pl4a3eTXvo4vJekAIZM](https://www.youtube.com/watch?v=Xj7H-W6HRGA&list=PLjIhYIXi1lp9_1pl4a3eTXvo4vJekAIZM)

**¿Cómo será la estructura semanal?**

- **80%** de los entrenamientos serán a **baja intensidad** (Zona 2).
- **20%** serán **trabajos de intensidad moderada** para generar estímulos adicionales.

 Ideal para principiantes: volumen progresivo, técnica consciente y foco en eficiencia.

 **Ejemplo de Semana de Entrenamiento Zona 2 (Principiantes)**

**Lunes:**

45 minutos caminata rápida o trote muy suave (Zona 2). Divídelo así: 10 min calentamiento zona 1 muy tranquilo. 5x (5 minutos zona 2 + 1 min caminata) 5min soltura zona 1. Durante los 5 min zona 2 busca la sensación que te enseñé anteriormente y observa qué te permite hacer tu cuerpo sin sobre exigirte. Luego puedes ir progresando el tiempo de los bloques.

**Martes:**

**Cross training** – Usa otras disciplinas para estimular tu sistema cardiovascular sin aumentar tanto el impacto del trote para prevenir lesiones.

Ejemplos:

– 60 minutos de bicicleta (indoor o aire libre) en Zona 2

– O bien, natación aeróbica:

*3 series de: 300 m, 200 m, 100 m en Zona 2, con 10 segundos de descanso entre cada distancia.*

### **Miércoles:**

#### **Día de intensidad:**

- 10 minutos de calentamiento progresivo (Zona 1 → Zona 2)
- 10 × 1 minuto a ritmo intenso (~95% esfuerzo percibido), con 1 minuto suave entre cada uno
- 💡 Puedes usar una cuesta para los esfuerzos y la bajada como recuperación
- 10 minutos de enfriamiento suave en Zona 1

### **Jueves:**

Descanso activo.

Puedes elegir entre caminata ligera, movilidad o yoga (20–30 minutos).

👉 Si estás haciendo entrenamiento de fuerza, este es un buen día para incluir una sesión.

### **Viernes:**

50 minutos en Zona 2, como el lunes. Dividirlo en bloques te ayudara a mantenerte en tu zona 2. Mantente conectada con tu sensación de esfuerzo y trabaja de forma constante y cómoda.

### **Sábado:**

#### **Fondo largo en Zona 2 – Cross training recomendado.**

Desde 2 horas de ciclismo continuo, o una sesión larga de una actividad que disfrutes:

- 🧑‍🌿 Subir un cerro
- 🏊 Nadar
- 🚴 Elíptica
- 🌳 Caminar por terreno variado

### **Domingo:**

Opción 1: Descanso total

Opción 2: Paseo muy ligero o movilidad suave

#### **📌 Tips adicionales:**

- **Paciencia:** Entrenar Zona 2 puede sentirse "demasiado lento" al inicio. Es normal. Pero trabajando el 80% de tus entrenamientos en mejorar esa zona, aumentará tu base aeróbica y te dará herramientas para mejorar más. Hacer un 20% con intensidad e incluir HITT training es muy importante para tu capacidad cardiovascular y salud. En tus Cross training puedes si quieres hacer el principio en zona 2, para no activar otros sistemas y antes de terminar subes el ritmo para crear un estímulo extra (luego no olvides tu soltura!).
- **No persigas la velocidad:** Persigue la constancia y la técnica.
- **Concéntrate en mejorar:** Cada sesión, elige un aspecto en el cual enfocarte:  
👉 Por ejemplo: tu **cadencia**, tu **postura**, o tu **relajación corporal**.

**¿Te gustaría adaptar estos entrenamientos a tu nivel y rutina? Habla con nosotras y te ayudamos a planearlo juntas.**

<https://www.womanperformance.info/triatlon>

Lucita Poblete,

Científica del deporte y especialista en fisiología de la mujer deportista