

RITMO	PULSO	PALADAS/MIN	VEL / RITMO 1000	RITMO SUBJETIVO	OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO
R1	130-150	55-65	HS= 4'50" HC, HV= 5'00" MJ, HI=5'20" MC = 5'40"	Ritmo más alto que se puede mantener por más de una hora de paleo continuo	UMBRAL AEROBICO. Capacidad de regeneración, capacidad aeróbica, volumen cardiaco, aumento de transporte sanguíneo.
R2	160-165	70-75	HS= 4'20" HC, HV= 4'35" MJ, HI=5'10" MC = 5'25"	Ritmo más alto que podemos mantener en 8000-10000mts	UMBRAL ANAERÓBICO. Capacidad de regeneración, sistema cardiovascular y resistencia muscular.
R2+	170-175	80	HS= 4'10" HC, HV= 4'25" MJ, HI=5'00" MC = 5'15"	Ritmo más alto que podemos mantener en 6000mts	UMBRAL ANAERÓBICO2 . Capacidad de regeneración, sistema cardiovascular y resistencia muscular. Sistemas tampón, aumento consumo de oxígeno.
R3	180	85-90	HS= 4'00" HC, HV= 4'15" MJ, HI=4'45" MC = 5'00"	Ritmo más alto que podemos mantener en 3000-4000mts	CONSUMO DE OXIGENO. Aumento de la capacidad del consumo de oxígeno en un tiempo. Mejora resistencia láctica. Capacidad aeróbica.
R3+	>180	95-100	HS= 3'50" HC, HV= 4'05" MJ, HI=4'40" MC = 4'50"	Ritmo más alto que podemos mantener en 1500-2000mts	CONSUMO DE OXIGENO MÁXIMO. Aumento del punto máximo de consumo de oxígeno, mejora de resistencia láctica y potencia aeróbica
R4	--	Máximas	Máxima Vel	Ritmo de máxima velocidad soportando fatiga y máximo esfuerzo. 1'30''-4'	CAPACIDAD LACTICA- RESISTENCIA LACTICA. Entrenamiento para aguantar la máxima velocidad y ritmo soportando altos niveles de ácido láctico en el cuerpo (FATIGA).
R5	--	Máximas	Máxima Vel	Ritmo para alcanzar la máxima potencia y velocidad. 30''-1'	POTENCIA LACTICA – PRODUCCION LACTICA. Entrenamiento para la máxima producción de ácido láctico (> energía producida=+ potencia, +velocidad)
R6	--	Maximas	Máxima Vel	Máxima velocidad sobre la máxima frecuencia y amplitud. 5''-20''	CAPACIDAD Y POTENCIA ALACTICA. VELOCIDAD. Desarrollo de máxima frecuencia, amplitud y velocidad sin ácido láctico. Entrenamiento neuromuscular.
R7	--	COMPET.	COMPETICION	RITMO DE COMPETICION	RITMO DE COMPETICIÓN. Entrenamiento de la frecuencia y velocidad de competición. Tiempos de paso, cambios de ritmo.