

Ponencia:

## **LAS ZONAS DE ENTRENAMIENTO: ¿MITO O REALIDAD?**



En los últimos años se ha popularizado en los deportes de resistencia el uso de zonas de entrenamiento para determinar la intensidad del ejercicio. Si bien, es una evidencia constatada mediante la investigación, la existencia de diferencias relevantes en realizar ejercicio (y diferentes modos de ejercicio) a diferentes intensidades en cuanto a coste energético, daño muscular, coste cognitivo y fatiga generada, no es cierto que las zonas de entrenamiento, aunque hayan sido determinadas de forma individual, sean estables a lo largo del tiempo. Ni siquiera durante la misma sesión de entrenamiento, porque la fatiga que se va generando afecta y modifica todos los indicadores de intensidad. Por tanto, ¿para qué sirven las zonas de entrenamiento? ¿se determinan con test específicos o con los datos de los entrenamientos? A estas preguntas y otras muchas responderemos en la ponencia.

### **Dr. ROBERTO CEJUELA ANTA**

Doctor en Ciencias del Deporte por la Universidad de Alicante.

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de León.

Profesor Titular en el Grado en Ciencias del Deporte de la Universidad de Alicante.

Director del Secretariado de Deportes de la Universidad de Alicante.

Investigador con más de 100 artículos científicos publicados y 5 tesis doctorales dirigidas.

Entrenador Jefe del equipo de triatlón Universidad de Alicante.

Entrenador de triatletas y atletas olímpicos.

