

GUÍA 03 · GUÍAS PARA UNA VIDA MÁS FUERTE

ZONA 2: QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE

Una intensidad útil para construir base aeróbica y mejora de la función mitocondrial.



¡LA SALUD
TAMBIÉN
SE ENTRENA!

ZONA 2: QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE

Una intensidad útil para construir base aeróbica y mejora de la función mitocondrial.

¿QUÉ LLAMAMOS ZONA 2?

El término se utiliza de formas distintas. Un panel de expertos publicado en 2025 propuso situarla preferentemente justo por debajo del primer umbral de lactato o ventilatorio. Esto es más preciso que asumir que un porcentaje fijo de frecuencia cardíaca representa exactamente la misma zona en todo el mundo.

¿CÓMO SE SIENTE?

En la práctica suele corresponder a un esfuerzo sostenible y controlado: aumenta la respiración, pero todavía podemos mantener una conversación razonablemente. El talk test y la percepción de esfuerzo son útiles, aunque no sustituyen una evaluación fisiológica cuando se necesita precisión.

¿POR QUÉ ENTRENAR A ESTA INTENSIDAD?

Permite acumular trabajo aeróbico con una fatiga relativamente baja. Contribuye a mejorar la eficiencia aeróbica y mitocondrial, es una forma práctica de aumentar el volumen de ejercicio tolerable. Además, lo hacemos por mejorar la flexibilidad metabólica. Nuestras mitocondrias, el sitio donde se produce la energía, necesitan utilizar hidratos de carbono o grasas como fuente de energía. Con este entrenamiento queremos entrenar a nuestro cuerpo para utilizar las grasas como fuente de energía.

¿PARA QUÉ LA UTILIZAMOS?

Como una herramienta dentro de una programación completa: para construir base aeróbica, acumular volumen con buena tolerancia y complementar sesiones de mayor intensidad.

¿CÓMO SABER TU ZONA?

Las fórmulas basadas solo en edad y frecuencia cardíaca son aproximaciones. Para individualizar podemos combinar frecuencia cardíaca, percepción del esfuerzo, conversación, pruebas submáximas y, cuando se dispone de ellos, umbrales fisiológicos.

ZONA 2 ES UNA MUY BUENA HERRAMIENTA.

EL OBJETIVO ES CONSTRUIR UNA MEJOR CAPACIDAD AERÓBICA Y MITOCONDRIAL.

¡LA SALUD TAMBIEN SE ENTRENA!

REFERENCIAS CIENTÍFICAS SELECCIONADAS

1. Sitko S et al. What Is 'Zone 2 Training'? Experts' Viewpoint on Definition, Training Methods, and Expected Adaptations. Int J Sports Physiol Perform. 2025;20:1614-1617.
2. Storoschuk KL et al. Much Ado About Zone 2: A Narrative Review Assessing the Efficacy of Zone 2 Training. Sports Med. 2025;55:1611-1624.
3. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. 2020.