

# ¿Qué es el entrenamiento anaeróbico?

Cada entrenamiento no es el mismo **dependiendo del objetivo al que nos enfrentemos**, es decir, una persona que se entrena para realizar un ironman no tendrá el mismo entrenamiento de resistencia que el que se entrena para una prueba de 400m o para otro que quiera hacer una travesía de 4km a nada.

El entrenamiento anaeróbico es aquel que se realiza sin que el oxígeno entre casi en juego, es decir, sería la capacidad de realizar **un esfuerzo de alta intensidad sin el aporte suficiente de oxígeno**, esto son pruebas de esfuerzos explosivos que van entre 1 y 120 segundos: 100 metros lisos, 50 metros croll o un sprint en un velódromo, por ejemplo.

Pero dentro del entrenamiento anaeróbico tenemos que diferenciar dos tipos dependiendo si hay acumulación de ácido láctico o no. El **anaeróbico láctico** se da cuando se está bastantes segundos a alta intensidad y se va acumulando el lactato, mientras el **anaeróbico aláctico** es cuando el esfuerzo es muy corto y no da tiempo al cuerpo a fabricar el ácido láctico.



# Entrenamiento anaeróbico láctico

Serán **esfuerzos intensos** que durarán entre 20 y 120 segundos, y vamos a diferenciar dos tramos:

- **Ejercicio entre 20 y 45 segundos:** intensidad cercana al 95%, donde usamos como fuente de energía el glucógeno, llevamos unas pulsaciones cercanas a nuestro máximo y con una fabricación máxima de lactato: ejemplo 200 metros lisos.

ENTRENAMIENTO: Podríamos entre 4 y 8 series con un tiempo de pausa entre ellas entre 5 y 15 minutos, realizando el trabajo al 100% de intensidad, de ahí el alto descanso para recuperar al máximo.

- **Ejercicio entre 45 y 120 segundos:** intensidad en torno al 90%, donde también se usa el glucógeno como combustible y las pulsaciones son cercanas al máximo pero donde la generación de lactato no llega al máximo (12-18 mm) para regular el esfuerzo.

ENTRENAMIENTO: hay que vigilar el volumen de trabajo del entrenamiento efectivo sin que pase de 10-12 minutos, combinando como queramos: 5 series de 2 minutos a tope o 10 series de 1 minuto... La pausa entre series debe ser similar al anterior.

# Entrenamiento anaeróbico aláctico

Es un entrenamiento con **esfuerzos muy cortos y explosivos**, los cuales también los podemos diferenciar en dos tramos:

- **De menos de 5 segundos:** intensidad es al 100%, cuya fuente energía es el ATP(trifosfato de adenosina, el único de los combustibles en producir energía para la contracción muscular), por ejemplo carrera para el salto de longitud.

ENTRENAMIENTO: entrenando multisaltos, o subidas cortas, con descansos en torno a los 2 minutos, estaríamos entrenando este apartado.

- **Entre 5-20 segundos:** la intensidad no es del 100% ya que al ser más tiempo es imposible mantener la intensidad al máximo es tiempo, pero nuestra fuente de energía además del ATP también es la PC (fosfocreatina), ya que ambas son vías de energía de muy rápida obtención, pero de corta duración.

ENTRENAMIENTO: 10 series de 100 mts con descansos entre el minuto y los dos minutos. La recuperación completa de este tipo de entrenos se da a las 72h de realizarlo