

KILOPACE

DIARIO DE ENTRENAMIENTO N.º 11

19 DE OCTUBRE DE 2026

Tu diario de Zona 2 y VO2 máx.

Doce semanas de base aeróbica suave y una sesión dura por semana, para la salud a largo plazo

131–143 bpm

TU ZONA 2

177 bpm

FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA ESTIMADA

180 min / semana

OBJETIVO DE ZONA 2

ESTE DIARIO PERTENECE A

EMPEZADO EL



kilopace.com

Contenido

03 Tus números

Calculados a partir de tus respuestas. Sobre estos números se construye todo el plan.

05 Cómo usar este diario

Casi todo el mundo hace sus días suaves demasiado fuertes. Ir más despacio es justo lo que se busca.

Notas del entrenador

06

07 El programa

Doce semanas de base aeróbica suave y una sesión dura por semana, para la salud a largo plazo

Tu plan de 12 semanas

08

El 4×4 noruego

09

Cómo elegir la modalidad

09

Si pasa esto, haz esto

10

Glosario

10

12 Páginas semanales

Marca cada sesión cuando la completes

25 Registros

Notas

28

Referencias

30

CAPÍTULO 01

Tus números

Calculados a partir de tus respuestas. Sobre estos números se construye todo el plan.

TUS NÚMEROS

Doce semanas de base aeróbica suave y una sesión dura por semana, para la salud a largo plazo

131–143 bpm 177 bpm

TU ZONA 2

FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA ESTIMADA

180 min / semana 90 min

OBJETIVO DE ZONA 2

EMPIEZA CON

160–171 bpm

ZONA DE LAS SERIES 4×4

ANTES DE EMPEZAR

Información general de fitness, no consejo médico. Para y busca ayuda si sientes dolor en el pecho, mareo o un dolor agudo.

TARJETA DE BOLSILLO

KILOPACE

Tu zona 2: 131–143 bpm

Frecuencia cardíaca máxima estimada: 177 bpm

Objetivo de zona 2: 180 min / semana

Empieza con: 90 min

Zona de las series 4×4: 160–171 bpm

RECÓRTALA Y LLÉVALA CONTIGO

CAPÍTULO 02

Cómo usar este diario

Casi todo el mundo hace sus días suaves demasiado fuertes. Ir más despacio es justo lo que se busca.

CÓMO USAR ESTE DIARIO

Cómo usar este diario

- 01 Usa una banda de pecho si puedes; los sensores de muñeca se desvían a intensidades altas.
- 02 Reparte la zona 2 a lo largo de la semana; una sesión larga más otras cortas funciona mejor.
- 03 Deja el 4×4 al menos a dos días de tu sesión más larga.
- 04 Vuelve a medir tu frecuencia cardíaca en reposo cada cuatro semanas; cuando baja, tus zonas cambian.

“La frecuencia cardíaca sube con el calor, la cafeína y después de dormir mal; baja el ritmo para no salirte del rango.”

NOTAS DEL ENTRENADOR

- Casi todo el mundo hace sus días suaves demasiado fuertes. Ir más despacio es justo lo que se busca.
- Cuenta con que tu frecuencia cardíaca en reposo baje y tu ritmo en zona 2 mejore en 6–8 semanas.
- Entrenar fuerza dos veces por semana protege el músculo y los huesos junto con tu cardio.
- En sesiones largas de más de 75 minutos, toma agua y algo de carbohidratos.
- La forma cardiorrespiratoria es uno de los mejores predictores de salud a largo plazo. La constancia gana a la intensidad.

CAPÍTULO 03

El programa

Doce semanas de base aeróbica suave y una sesión dura por semana, para la salud a largo plazo

01

Cómo se siente la zona 2

“Si puedes hablar con frases completas pero
preferirías no cantar, estás en zona 2.”

La zona 2 es trabajo aeróbico constante justo por debajo del punto en que la respiración se vuelve claramente más difícil. Desarrolla las mitocondrias y los capilares que facilitan cualquier otro tipo de forma física, y es lo bastante suave como para repetirla casi todos los días. Tus números de abajo salen de la ecuación de frecuencia cardíaca máxima de Tanaka, usando tu frecuencia cardíaca en reposo si la indicaste.

ZONA	BPM	CÓMO SE SIENTE
Zona 1 • recuperación	120–131	Muy suave, calentamientos y días de recuperación
Zona 2 • base aeróbica	131–143	Constante, puedes conversar, incluso respirar por la nariz
Zona 4 • series 4x4	160–171	Dura; solo unas pocas palabras seguidas

02

Tu plan de 12 semanas

SEMANA	FASE	MINUTOS	4 x 4
1	Base	90 min	—
2	Base	100 min	—
3	Base	115 min	—
4	descarga	95 min	—
5	Desarrollo	135 min	Sí
6	Desarrollo	145 min	Sí
7	Desarrollo	160 min	Sí
8	descarga	125 min	—

SEMANA	FASE	MINUTOS	4×4
9	Pico	180 min	Sí
10	Pico	180 min	Sí
11	Pico	180 min	Sí
12	descarga	135 min	—

03

El 4×4 noruego

Cuatro series de 4 minutos al 85–95 % de la frecuencia cardíaca máxima con recuperaciones suaves de 3 minutos. En un estudio de 2007, este formato mejoró el VO2 máx. más que el mismo trabajo hecho a un ritmo moderado constante.

- La primera serie debe sentirse controlada; la última, dura pero posible de terminar.
- La frecuencia cardíaca va con retraso: juzga el primer minuto de cada serie por la respiración, no por el reloj.
- Usa la bici, el remo o una cuesta si correr fuerte te hace daño en las articulaciones.

04

Cómo elegir la modalidad

- Caminar: añade pendiente o un chaleco lastrado cuando caminar en llano ya no te lleve a zona 2.
- Correr: la zona 2 suele ser mucho más lenta de lo que esperas; sube las cuestas caminando para no salirte del rango.
- Bici: la forma más fácil de mantener una frecuencia cardíaca estable en sesiones largas y la más amable con las articulaciones.
- Remo: mantén unas 18–22 paladas por minuto e impulsa con las piernas.

05

Si pasa esto, haz esto

Si tu frecuencia cardíaca se dispara por encima de la zona 2 al correr	Sube las cuestas caminando o cambia a la bici; tu ritmo en zona 2 mejora en pocas semanas
Si tu reloj y la prueba del habla no coinciden	Fíate de la prueba del habla y revisa la banda; los sensores de muñeca se desvían
Si el 4x4 te deja destrozado durante días	Acorta cada serie a 3 minutos y mantén las recuperaciones
Si tu frecuencia cardíaca en reposo está 5 o más pulsaciones por encima de lo normal	Haz un día suave o descansa; te estás recuperando poco o te estás poniendo enfermo
Si vas justo de tiempo	Haz una sesión larga el fin de semana y otras cortas entre semana
Si notas dolor en el pecho, sensación de desmayo o un pulso irregular	Para y busca ayuda médica

06

Glosario

RPE	Esfuerzo percibido: lo dura que se siente una serie en una escala del 1 al 10. 10 es el máximo; 7 significa que podrías haber hecho unas tres repeticiones más.
Repeticiones en reserva	Cuántas repeticiones buenas más podrías haber hecho al terminar la serie. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 x 8-10	Tres series de 8 a 10 repeticiones cada una. Elige un peso que te permita llegar al rango con buena técnica.
Descarga	Una semana más ligera, con menos volumen o carga, normalmente cada 4-6 semanas, para que el cuerpo se recupere y se adapte.
Sobrecarga progresiva	Hacer el entrenamiento más exigente poco a poco, con más peso, repeticiones o series, para seguir mejorando.
Doble progresión	Suma primero repeticiones hasta que todas las series lleguen al máximo del rango; luego sube el peso y vuelve a empezar por abajo.
Zona 2 / ritmo suave	Un esfuerzo relajado en el que puedes hablar con frases completas. Construye la base aeróbica y ayuda a recuperarte.
Umbral	El ritmo más exigente que puedes mantener durante una hora aproximadamente; se siente exigente pero llevadero, solo puedes decir unas pocas palabras seguidas.
Tempo / series	Tempo: carrera exigente, sostenida y constante. Series: repeticiones rápidas más cortas con recuperación entre ellas.

GET	Gasto energético total diario: las calorías que gastas en un día, incluidos el ejercicio y la actividad diaria.
Proteína por kg	Proteína diaria según el peso corporal; p. ej., 1,6 g/kg son 112 g para una persona de 70 kg.
Objetivo de fibra	Apunta a unos 25–30 g de fibra al día de verduras, fruta, cereales integrales y legumbres.



CAPÍTULO 04

Páginas semanales

Marca cada sesión cuando la completes

SEMANA

Base

01

90 minutos de zona 2 esta semana · 131–143 ppm

SEMANA DEL _____

- ☐ Zona 2: 25 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ Zona 2: 25 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ Zona 2: 25 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ Zona 2: 25 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ Dos veces esta semana: 20 minutos de fuerza de cuerpo completo

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Base

02

100 minutos de zona 2 esta semana · 131–143 ppm

SEMANA DEL _____

- ☐ Zona 2: 25 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ Zona 2: 25 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ Zona 2: 25 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ Zona 2: 25 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ Dos veces esta semana: 20 minutos de fuerza de cuerpo completo

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Base

03

115 minutos de zona 2 esta semana · 131-143 ppm

SEMANA DEL _____

- ☐ Zona 2: 30 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131-143 ppm
- ☐ Zona 2: 30 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131-143 ppm
- ☐ Zona 2: 30 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131-143 ppm
- ☐ Zona 2 larga: 49 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131-143 ppm
- ☐ Dos veces esta semana: 20 minutos de fuerza de cuerpo completo

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

descarga

04

95 minutos de zona 2 esta semana · 131–143 ppm

SEMANA DEL _____

- ☐ Zona 2: 25 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ Zona 2: 25 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ Zona 2: 25 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ Zona 2 larga: 46 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ Dos veces esta semana: 20 minutos de fuerza de cuerpo completo

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Desarrollo

05

135 minutos de zona 2 esta semana · 131–143 ppm

SEMANA DEL _____

- ☐ Zona 2: 45 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ Zona 2: 45 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ Zona 2 larga: 68 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ 4×4 noruego: 10 min suave, luego 4 × (4 min a 160–171 ppm + 3 min suave), 5 min suave
- ☐ Dos veces esta semana: 20 minutos de fuerza de cuerpo completo

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Desarrollo

06

145 minutos de zona 2 esta semana · 131–143 ppm

SEMANA DEL _____

- ☐ Zona 2: 50 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ Zona 2: 50 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ Zona 2 larga: 75 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ 4×4 noruego: 10 min suave, luego 4 × (4 min a 160–171 ppm + 3 min suave), 5 min suave
- ☐ Dos veces esta semana: 20 minutos de fuerza de cuerpo completo

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Desarrollo

07

160 minutos de zona 2 esta semana · 131–143 ppm

SEMANA DEL _____

- ☐ Zona 2: 55 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ Zona 2: 55 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ Zona 2 larga: 82 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ 4×4 noruego: 10 min suave, luego 4 × (4 min a 160–171 ppm + 3 min suave), 5 min suave
- ☐ Dos veces esta semana: 20 minutos de fuerza de cuerpo completo

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

descarga

08

125 minutos de zona 2 esta semana · 131–143 ppm

SEMANA DEL _____

- ☐ Zona 2: 30 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ Zona 2: 30 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ Zona 2: 30 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ Zona 2 larga: 59 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ Dos veces esta semana: 20 minutos de fuerza de cuerpo completo

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Pico

09

180 minutos de zona 2 esta semana · 131–143 ppm

SEMANA DEL _____

- ☐ Zona 2: 60 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ Zona 2: 60 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ Zona 2 larga: 90 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ 4×4 noruego: 10 min suave, luego 4 × (4 min a 160–171 ppm + 3 min suave), 5 min suave
- ☐ Dos veces esta semana: 20 minutos de fuerza de cuerpo completo

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Pico

10

180 minutos de zona 2 esta semana · 131–143 ppm

SEMANA DEL _____

- ☐ Zona 2: 60 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ Zona 2: 60 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ Zona 2 larga: 90 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ 4×4 noruego: 10 min suave, luego 4 × (4 min a 160–171 ppm + 3 min suave), 5 min suave
- ☐ Dos veces esta semana: 20 minutos de fuerza de cuerpo completo

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Pico

11

180 minutos de zona 2 esta semana · 131–143 ppm

SEMANA DEL _____

- ☐ Zona 2: 60 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ Zona 2: 60 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ Zona 2 larga: 90 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ 4×4 noruego: 10 min suave, luego 4 × (4 min a 160–171 ppm + 3 min suave), 5 min suave
- ☐ Dos veces esta semana: 20 minutos de fuerza de cuerpo completo

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

descarga

12

135 minutos de zona 2 esta semana · 131–143 ppm

SEMANA DEL _____

- ☐ Zona 2: 35 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ Zona 2: 35 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ Zona 2: 35 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ Zona 2 larga: 72 min de caminata, bici o remo, a tu elección a 131–143 ppm
- ☐ Dos veces esta semana: 20 minutos de fuerza de cuerpo completo

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana



CAPÍTULO 05

Registros

REGISTROS

Registro de cardio

FECHA	SESIÓN	MINUTOS	FC MEDIA	NOTAS

NOTAS

Grid of dots for notes.

NOTAS

Grid of dots for notes.

REFERENCIAS

1. Tanaka, Monahan & Seals (2001) Age-predicted maximal heart rate revisited. J Am Coll Cardiol
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11153730/>
2. Helgerud et al. (2007) Aerobic high-intensity intervals improve VO2max more than moderate training. Med Sci Sports Exerc
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17414804/>
3. Mandsager et al. (2018) Association of cardiorespiratory fitness with long-term mortality among adults undergoing exercise treadmill testing. JAMA Netw Open
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30646252/>
4. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Esfuerzos pequeños, constantes y honestos. Ese es todo el secreto.

Creado para ti el 19 de octubre de 2026

Este diario es de uso personal de quien lo compró. Por favor, no lo distribuyas.

Kilopace · kilopace.com