

EL ARTE DEL ENTRENAMIENTO

Rui Valdivia

MI EXPERIENCIA: Primera temporada 2007/2008

Como síntesis y también aplicación de las anteriores consideraciones, me gustaría dedicar un capítulo a mi entrenamiento, cómo he aplicado la teoría a mi individualidad, con la intención de ofrecer mi experiencia directa, con sus aciertos y sus errores, más que como culminación de un proceso, como parte de un camino que sigo recorriendo y alrededor del cual continuo reflexionando y probando. El interés que pueda tener esta experiencia no reside en las sesiones o en la programación en sí, sino más bien en las justificaciones que he ido confeccionando alrededor de las rutinas cambiantes que he ido aplicando a la vez que evolucionaba mi forma física. Espero que os pueda servir de ayuda y que también sirva de estímulo para que compartáis vuestra experiencia con todos nosotros.

Comencé a practicar la carrera a pie en la primavera del año 2007, con 42 años. La razón por la que me embarqué en esta aventura la expliqué en el escrito “*¿Por qué corres?*”, en resumen, por superar el trauma de dos operaciones de médula espinal y por el puro placer de disfrutar de una actividad física elemental en contacto con la naturaleza y en compañía de amigos. Siempre fui una persona activa, aunque sin programación, y dedicada a varios deportes a la vez. De joven practiqué fútbol y balonmano. Ya en la adolescencia hice kárate, piragüismo y sobre todo, montañismo, hasta que acabé los estudios universitarios y empecé a trabajar. Entonces me dediqué al tenis, y gracias a las lecciones de mi tío Ángel pude practicar este deporte con constancia durante varios años. En 1996 me casé y me fui a vivir a la sierra de Madrid, donde sigo residiendo todavía, al municipio de Los Molinos. Esto me permitió alternar el tenis con la práctica de la bicicleta de montaña. Con el nacimiento de mi primera hija (1999) y por motivos laborales, abandoné la bicicleta durante unos años, hasta que en el 2003, y gracias a que conocí a varios vecinos que practicaban este deporte, lo retomé con bastante intensidad durante los siguientes años.

En febrero de 2005 se manifestaron los primeros síntomas del tumor de médula espinal del que me operarían con éxito en octubre y noviembre del

año 2006. Como expliqué en su día, el dolor en la zona lumbar me obligó a dejar el tenis, que desde entonces no he vuelto a practicar, y a dedicarme únicamente a la práctica de la bicicleta de montaña y a la natación. Fue durante estos meses durante los que se fraguó mi deseo de correr, ya que el hecho de iniciar la carrera me provocaba agudos dolores, por lo que acabé identificando salud con carrera a pie. La recuperación la basé en largas caminatas por la sierra, gimnasia, natación y la práctica periódica de la bicicleta elíptica. El primer signo de que me había ya recuperado y por tanto, superado la enfermedad, fue que allá por el mes de marzo de 2007 pude empezar a trotar por los montes alrededor de mi casa.

He de recordar que durante los meses previos a la operación compartí sobre la bici de montaña grandes momentos con Manolo Vila. Junto con la natación, era el único deporte que podía practicar y esta actividad en compañía de amigos me fue de gran ayuda para prepararme mental y físicamente para la operación quirúrgica. Durante un año fui socio del club Mammoth y pude disfrutar de grandes marchas cicloturistas, lo que me sirvió para mejorar mi técnica de manejo de la bicicleta y conocer multitud de rutas por las sierras que rodean Madrid.

Como hitos de mi recuperación recuerdo que en febrero de 2007 participé en mi primera prueba deportiva de competición en bicicleta de montaña, la marcha de Valdemorillo, en marzo el Rally de Los Embalses alrededor de Galapagar, en septiembre los duatlones cross de Navacerrada (con Fran Blázquez) y de Cercedilla (con Fran y Manolo) y finalmente en octubre el maratón 88 de Mammoth por parejas, junto con Manolo, una experiencia inolvidable. Recuerdo la ilusión con la que Manolo me hablaba entonces de los intentos por crear una agrupación deportiva en Cerceda, de cuál podría ser su nombre y sus objetivos. En concreto, me acuerdo de dos grandes excursiones que hice junto con Manolo y Javier de los Nietos, a la Hoya de San Blas y tres días antes de mi operación a Bola del Mundo, Loma del Noruego y Puerto de la Fuenfría, donde hablamos con tanta ilusión de la que acabaría siendo la A.D. Samburiel. Puede decirse que el nacimiento de nuestra agrupación coincidió con mi recuperación y el inicio de la práctica rutinaria de la carrera a pie.

Como decía, empecé a correr en la primavera de 2007, sobre todo por el paraje de la Virgen de El Espino, despacito y cada día con más satisfacción. Reviso los datos que recogí entonces y serían unos 15 kilómetros semanales a un ritmo medio de unos 6 minutos el kilómetro. Alternaba

bici, carrera y natación, y fue por entonces cuando empecé a valorar la posibilidad de participar en la San Silvestre de 2007, ya que el veneno de la competición hacía sus efectos a la par que Manolo me iba informando de los últimos trámites para crear nuestra agrupación deportiva.

En síntesis, he de decir que mi forma física previa al inicio de mis entrenamientos de carrera era aceptable. Nunca había ejercitado la carrera continua, pero creo que poseía una buena base aeróbica que conseguí gracias a la bicicleta de montaña y a la natación. Esta última actividad la empecé a ejercitar en octubre de 2005, con un objetivo más terapéutico que deportivo. Era la primera vez que me lanzaba a una piscina a hacer largos, mi técnica era deplorable, por lo que me apunté a un grupo dirigido por un entrenador, dos días a la semana. Desde entonces he mantenido este deporte entre mis rutinas, dos o tres veces por semana, entre hora y media y tres horas semanales, durante los primeros años sobre todo perfeccionando la técnica, y más adelante incrementando el fondo. Sin pretenderlo conscientemente, mis pasos parecían que se iban dirigiendo ya hacia el triatlón.

Tuve la gran suerte de conocer, en el verano de 2007, a Manolo Criado, un gran deportista y persona que no sólo me orientó, sino que dirigió mis entrenamientos durante toda mi primera temporada 2007-2008, con el objetivo deportivo de competir en la San Silvestre vallecana de 2007, y en duatlones y triatlones durante el primer semestre de 2008. Ya estaba creada la A.D. Samburiel y había que ponerse las pilas.

Manolo Criado me ayudó a concretar mis objetivos deportivos, y a saber compatibilizar el trabajo y la familia con la programación del entrenamiento. Aprendí los conceptos básicos de las rutinas del entrenamiento de la carrera: rodaje a ritmo suave, regeneración, rodaje largo, rodaje en progresión, progresivos, ejercicios de técnica de carrera, sprints, cuestas, fartlek, etc. Y también las primeras nociones sobre zonas de entrenamiento. Por entonces adquirí mi GARMIN, un GPS con pulsómetro, que me ayudó a precisar los ritmos de carrera y las pulsaciones, lo que fue de gran ayuda para valorar los diferentes grados de esfuerzo a los que me sometía el entrenamiento.

Creo que la mayor parte de las decisiones que adoptamos entonces fueron acertadas. El entrenamiento se basó en rodajes suaves en los que debía mantener las pulsaciones entre el 70% y el 80% de las máximas. Por aquel

entonces hice una prueba de esfuerzo que me informó de que mi ritmo cardíaco en reposo era de 45 pulsaciones por minuto y a máximo esfuerzo de aproximadamente 176 ppm. También en algunas rutinas de cuestras, empezando por cortas (100 metros) y finalizando con longitudes de 500 metros. Intercalar progresivos durante los rodajes, algunas diagonales en algún campo de fútbol, y el rodaje largo semanal, que fui incrementando en 5 minutos cada semana desde la hora hasta la hora y 45 minutos. También empezamos a realizar rodajes en progresión, cuyos últimos 15 ó 20 minutos acababan con un ritmo cardíaco de alrededor del 90%. Y alguna semana que incorporé algo de entrenamiento fraccionado de esprints, al principio de 10 segundos, y en las semanas posteriores de hasta 30 segundos.

En esta primera temporada 2007-2008 mis entrenamientos semanales se distribuían del siguiente modo: 2 días dedicados a la natación (2x45'), sábado y/o domingo a la bicicleta de montaña unas 2 ó 3 horas cada vez, 3 ó 4 días a correr, y una vez a la semana unos minutos a la técnica de carrera. En la tabla adjunta se detalla lo que fueron mis entrenamientos entre el 21 de enero y el 16 de marzo de 2008, dirigidos a preparar la Carrera del Agua (marzo de 2008) y los duatlones y triatlones del primer semestre.

Todos los rodajes largos eran del tipo progresivo, e incluían algunas aceleraciones. He de decir que los últimos rodajes largos, los que superaron la hora y veinte, más que progresivos fueron regresivos, y evidentemente no pude ejecutar las aceleraciones, tal era mi grado de cansancio. Sin embargo, yo creo que en lo que más progresé, como es normal en un corredor que se inicia, fue en mi capacidad aeróbica. Puede sorprender que no haya días dedicados a descansar, pero consideramos que los días de natación podían cumplir con este cometido. Recuerdo que durante los tres primeros años de entrenamiento las molestias y algunas leves lesiones fueron constantes, y los rodajes largos, como he dicho, se me hacían demasiado pesados. Afortunadamente no tuve que parar, pero los dolores en las rodillas, gemelos e isquios eran constantes, a pesar de las zapatillas amortiguadas, las plantillas, los masajes, la progresión y que apenas tocaba el asfalto, ya que tenía la oportunidad de correr tanto en la Casa de Campo como por los alrededores de Los Molinos.

2008	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
21 enero al 27 enero	Cambios de ritmo 20'cc+ 20x15''/45''+15'cc	NATACIÓN 45'	Rodaje largo 1h10'	NATACIÓN 45'	Gimnasio 20'cc+pesas+ 30'bici	Regeneración 1h10'	MTB+ 10'cc
28 enero al 3 febrero	Cambios de ritmo 20'cc+ 20x30''/30''+15'cc	NATACIÓN 45'	Rodaje largo 1h15'	NATACIÓN 45'	Gimnasio 20'cc+pesas+ 30'bici	Regeneración 1h10'	MTB+ 10'cc
4 febrero al 10 febrero	Cambios de ritmo 20'cc+ 15x1'/1'+15'cc	NATACIÓN 45'	Rodaje largo 1h20'	NATACIÓN 45'	Gimnasio 20'cc+pesas+ 30'bici	DUATLÓN CROSS TRES CANTOS 5-18-2,5 kms	Regeneración MTB
11 febrero al 17 febrero	Cambios de ritmo 20'cc+ 9x2'/1'30''+15'cc	NATACIÓN 45'	Rodaje largo 1h25'	NATACIÓN 45'	Gimnasio 20'cc+pesas+ 30'bici	Regeneración 1h15'	MTB+ 15'cc
18 febrero al 24 febrero	Cambios de ritmo 20'cc+ 7x3'/2'+15'cc	NATACIÓN 45'	Rodaje largo 1h30'	NATACIÓN 45'	Gimnasio 20'cc+pesas+ 30'bici	30'cc+MTB	MTB+ 15'cc
25 febrero al 2 marzo	Rodaje largo 1h35'	NATACIÓN 45'	Cuestas 25'cc+6x400/3'+ 25'cc	NATACIÓN 45'	Gimnasio 20'cc+pesas+ 30'bici	Series 20'cc+7x1k/2'+ 10'cc	MTB+ 20'cc
3 marzo al 9 marzo	Rodaje largo 1h40'.	NATACIÓN 45'	Series 20'cc+5x1k/2'+ 10'cc	NATACIÓN 45'	-	30'cc	CARRERA DEL AGUA 10 kms – 43:22
10 marzo al 16 marzo	Regeneración 45'	NATACIÓN 45'	Rodaje largo 1h45'	NATACIÓN 45'	Gimnasio 20'cc+pesas+ 30'bici	Series 20'cc+3x2k/2'+ 10'cc	MTB+ 20'cc

A finales de octubre de 2007 quise evaluar mi forma física e hice el test de correr 10 kilómetros sobre el asfalto de la carretera del embalse de Navalmedio (Cercedilla), en los que empleé aproximadamente 48 minutos. A comienzos de noviembre de 2007 comencé ya con entrenamientos programados, porque durante los meses previos todo el trabajo lo había hecho por sensaciones y dedicado únicamente a rodar.

Hasta final de año disputé 4 carreras, he aquí la progresión:

2007	CARRERA	MARCA	PUESTO
18-noviembre	Canillejas 10kms asfalto	45m21s	-
02-diciembre	Aquiles 10kms asfalto	45m28s	863 de 2.050
16-diciembre	Cercedilla 9,5kms montaña	56m28s	516 de 1.275
31-diciembre	SS Vallecana 10kms asfalto	42m54s	1.845 de 20.000

Mi objetivo consistió en bajar de 45 minutos en la Sansilvestre vallecana, que como se ve conseguí con bastante holgura. A partir de esta fecha me dediqué fundamentalmente al duatlón de montaña, sin olvidar la carrera, por supuesto, tan importante en esta disciplina. Adjunto las 3 primeras semanas de este plan que tuvo el colofón de la Carrera Aquiles, celebrada en un duro circuito de 10 kms en la Casa de Campo.

2007	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
12/11 al 18	Rodaje largo 1h	NATACIÓN 45'	Cuestas 20'cc+10x150/2' +10'cc	NATACIÓN 45'	Gimnasio 30'cc+pesas+ 4 progresivos	MTB	Series 20'cc+2x15'/4' +10'cc
19/11 al 25	Rodaje largo 1h05'	NATACIÓN 45'	Cuestas 20'cc+10x200/2' +10'cc	NATACIÓN 45'	Gimnasio 30'cc+pesas+ 4 progresivos	MTB	Series 20'cc+3x12'/4' +10'cc
26/11 al 2/12	Rodaje largo 1h10'	NATACIÓN 45'	Series 20'cc+10x2'/2' +10'cc	NATACIÓN 45'	45'cc +5 progresivos	-	TROFEO AQUILES 10kms – 45'28"

A continuación adjunto el volumen en kilómetros acumulados desde junio de 2007 hasta agosto de 2008:

MES	KMS/MES	KMS/SEMANA
Junio-2007	40	10
Julio-2007	32	8
Agosto-2007	74	19
Septiembre-2007	51	14
Octubre-2007	54	14
Noviembre-2007	102	26
Diciembre-2007	160	40
Enero-2008	84	21
Febrero-2008	105	26
Marzo-2008	115	29
Abril-2008	73	18
Mayo-2008	62	16
Junio-2008	67	17
Julio-2008	80	20
Agosto-2008	65	16
Total	1.164	20

A pesar de haber progresado tanto durante toda la temporada, considero que debí haber alargado más el período dedicado a crear mi base física. Me empeciné que en apenas 10 semanas debía alcanzar un pico de forma para el 31 de diciembre de 2007, por lo que el período dedicado a consolidar mi forma física fue escaso. Tendría que haber acumulado más volumen durante la primera fase, y también haber mejorado la fuerza básica y la resistencia muscular, ya fuera con pesas como con circuitos de endurecimiento. Por otra parte, no realicé adecuadamente el trabajo de velocidad, ya que lo acometí ya en la fase de desarrollo, y los esprints no fueron ejecutados a máxima velocidad, ni con suficiente explosividad. Tampoco realicé un entrenamiento específico del que debía ser mi ritmo objetivo de carrera, 4,20 minutos el kilómetro aproximadamente. Y finalmente, apenas dediqué atención a la técnica de carrera.

Conviene no olvidar que este entrenamiento de la carrera lo compaginé con la bicicleta de montaña y con la natación. Un volumen medio de 20 kilómetros semanales no es mucho, pero dado que era mi primera temporada y que la asimilación del entreno a nivel muscular y de tendones me tenía al límite, creo que no fue una decisión desacertada. Lo importante fue que mantuve la disciplina y la rutina de correr periódicamente, a pesar de que con ello no mejorara el pico de forma alcanzado en diciembre de 2007 con la Sansilvestre vallecana, aunque tampoco parece que hubiera mermado mucho, porque el 7 de septiembre de 2008, al final ya de la

temporada, en la Caminata de Cercedilla, sobre aproximadamente 11 kms realmente duros, hice un tiempo de 48m30s.

En la tabla adjunta se puede consultar los duatlones y triatlones en los que participé en la temporada 2007-2008. Se comprueba que mi rendimiento en la carrera era muy inferior al de las otras disciplinas, lo que se tradujo en que los puestos cosechados en los duatlones fueran muy inferiores a los triatlones, y que siempre durante las fases de carrera debiera padecer el continuo adelantamiento de otros participantes.

FECHA	PRUEBA	RESULTADO
01-septiembre-2007	Duatlón cross Navacerrada 5-15-2kms	
15-septiembre-2007	Duatlón cross Cercedilla 5-20-2kms	1h48m
09-febrero-2008	V Duatlón cross de Tres Cantos 6-19,2-3kms en tierra	2h00m13s 27m04s-1h17m-15m14s Puesto 108 de 130 duatletas
05-julio-2008	XVII Triatlón cross Tres Cantos 750m-20kms-5kms en tierra	1h17m Puesto 76 de 165 triatletas
26-julio-2008	IV Duatlón cross Becerril Sierra 3,5-16-2kms en tierra	1h07m Puesto 54 de 100 duatletas
09-agosto-2008	V Duatlón cross Mataelpino 5-17-2kms en tierra y piedras	1h45m Puesto 60 de 90 duatletas
30-agosto-2008	XVI Duatlón cross Alpedrete 4-15-2kms en tierra	1h22m Puesto 54 de 150 duatletas