

EL ARTE DEL ENTRENAMIENTO

Rui Valdivia

MI EXPERIENCIA: Cuarta temporada 2010/2011

Como consecuencia de las conclusiones anteriores, y de la reflexión consiguiente a la luz de conversaciones y lecturas sobre entrenamiento de la resistencia, adopté la decisión de dedicar un mayor esfuerzo a la carrera a pie, en tanto era la disciplina del triatlón en la que menor rendimiento cosechaba y que me impedía, sobre todo en los duatlones, progresar en las clasificaciones y compartir carrera con atletas que tenían un nivel similar al mío en bicicleta y natación.

En primer lugar, decidí realizar una pretemporada en la que fuera prioritario acumular kilómetros y endurecer músculos y tendones, con objeto de empezar a vencer, por partida doble, el principal escollo que me impedía progresar, el bajo volumen de carrera a pie que lograba acumular semanalmente a lo largo de la temporada.

En las 6 semanas comprendidas entre el 29 de agosto de 2010 y el 10 de octubre fui acumulando kilómetros de carrera a pie y de bicicleta, a ritmos suaves, y fui comprobando que mi cuerpo ya era capaz de manejar mayores volúmenes sin resentirse. La primera semana ya fui capaz de acumular 25 kms, cifra que fui incrementando progresivamente hasta los 50 kms de la sexta semana.

En ese momento adopté la decisión de centrar mis entrenamientos en la carrera a pie hasta febrero de 2011, intentando alcanzar para esta fecha el máximo nivel con objeto de que me fuera útil en los triatlones durante el resto del año. Concreté mis objetivos al respecto en los siguientes algoritmos: bajar de 41 minutos en 10 kms, de 20 minutos en 5 kms, y de 1h30m en la media maratón. Mantendría 3 días semanales dedicados a la natación, e intentaría al menos realizar una sesión de bicicleta a la semana.

Con este objetivo en mente, me inscribí en atletismo en el Polideportivo de Guadarrama, donde Juan Cuadrillero dirigió mis entrenamientos de carrera a pie durante toda esta temporada 2010-2011. En la siguiente tabla se

puede consultar el plan de entrenamiento hasta la media maratón de Getafe, y comprobar que cumplí casi totalmente los objetivos marcados.

Se aprecia que triplicué el volumen medio semanal de kilómetros, respecto a las 3 temporadas precedentes, un mínimo de 51 kms y un máximo de 80 kms, cifras que nunca había alcanzado con anterioridad. Ahora entrenaba la carrera a pie 5 días por semana, pero desgraciadamente la bicicleta tuve que abandonarla, ya fuera por las competiciones como por el mal tiempo, así como por lo denso de la programación semanal, a la que había que añadir los 3 días dedicados a la natación. Durante todas estas semanas temí que llegado el momento de rendir en los triatlones, el escaso kilometraje de bicicleta me acabaría pasando factura.

Para valorar mi estado de partida y disponer de un hito a partir del cual interpretar mi evolución, disputé el 17 de octubre de 2010 la carrera de la Ciencia, 10 kms en los que empleé 43m43s, muy distante de mi mejor marca, tres años atrás.

Los lunes los solíamos dedicar al rodaje de regeneración, el gimnasio y la velocidad. Este entrenamiento consistía en 40' de carrera muy suave, seguido de un circuito de pesas y de la ejecución inmediata de entre 5 y 8 esprints (entre 50 y 100 metros) en la pista de atletismo. El trabajo de fuerza se realizaba fundamentalmente en máquinas, muchas repeticiones y poca carga, más bien sesiones de acondicionamiento físico que de verdadera fuerza máxima. Con la inmediatez de los esprints se buscaba mejorar la transferencia del trabajo de fuerza hacia el gesto deportivo de la carrera.

Los fines de semana se dedicaban fundamentalmente a competir, a realizar los rodajes largos y a descansar. Casi todos los rodajes de la semana incluían una sesión de rectas (progresivos), de diagonales o un final progresivo a ritmo fuerte, con objeto de acostumar el cuerpo a los cambios de ritmo, a la velocidad y a incrementar el reclutamiento de fibras musculares.

2010-2011	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	Kms/semana
11 octubre al 17 octubre	20'cc+ 4x1k/1'30''+3k	1h suave+5 rectas	-	8k+2k fuerte+ 5 rectas	6k+4 rectas	-	Carrera CSIC 10 kms - 43m43s	66
18 octubre al 24 octubre	50' suave	40'cc+2x6 diagonales+10'cc	40'cc+5 rectas+10'cc	-	4k+ 2x10x(30''f+1's)/5'+3k	-	Cuerda Larga 19 kms - 1h54m	61
25 octubre al 31 octubre	40' suave	-	40'+5 rectas	-	4k+2x(8x100 cuesta)/5' +4k	-	14k+2k fuerte	60
1 noviembre al 7 noviembre	45' suave	1h+5 rectas	40'+5 rectas	-	25'cc+3k/3'+2k/3'+ 2x1k/2'+500+10'cc	-	17k+5 rectas	62
8 noviembre al 14 noviembre	40'cc+5 rectas	20'cc+2x(7x200/1')/3' +20'cc	40'cc+5 rectas	-	4k+5x1k cuesta+3k	-	1h30'cc	57
15 noviembre al 21 noviembre	40' suave+5 rectas	12k+8 rectas	20'cc+ 3x(1k/2'+500/1'30'')+10'cc	-	10k+5 rectas	-	1h30'cc	67
22 noviembre al 28 noviembre	40' suave+5 rectas	14k+8 rectas	20'cc+2x(7x200/1')/3' +20'cc	-	9k+3k fuerte	20'cc+3k/3'+2k/3'+ 2x1k/2'+500+15'cc	-	77
29 noviembre al 5 diciembre	40' suave+5 rectas	12k+8 rectas	20'cc+2x(5x400/1')/3' +20'cc	-	10k+5 rectas	20'cc+2x5k/3'+15'cc	-	80
6 diciembre al 12 diciembre	8k+2k fuerte	20'cc+4x1k/1'30''+15'cc	8k+5 rectas	-	20'cc+5 rectas	Carrera Corazón 10 kms - 41m20s	10k suave	52
13 diciembre al 19 diciembre	45' suave	50'cc+5 rectas	50'cc+5 rectas	-	-	4k+5 rectas	Carrera Cercedilla 11,5 kms - 57m20s	58
20 diciembre al 26 diciembre	40' suave+5 rectas	-	20'cc+10x400/1'+20'cc	1h Últimos 2k fuerte	6k+2x(6x60 cuesta/1')3'+15'cc	-	1h15'cc	51
27 diciembre al 2 enero	20'cc+4x1k/1'30'' +15'cc	10k+5 rectas	-	4k+5 rectas	SS Alcobendas 10 kms - 41m46s	-	50' suave	53
3 enero al 9 enero	-	50'cc+5 rectas	45'cc 2k fuerte	-	55'cc+5 rectas	1h15'cc 3k fuerte	50'cc+5 rectas	55
10 enero al 16 enero	40' suave+5 rectas	6k+4x1k/1'30''+15'	12k+5 rectas	10k+5 rectas	8k+5 rectas	-	Carrera 3 Cantos 15 kms-1h03m56s	64
17 enero al 23 enero	40' suave+5 rectas	1h suave	10k+2x8 diagonales	10k+4k fuerte	4k+2x3k/3'+1k+20'cc	-	1h30'cc	77
24 enero al 30 enero	40' suave	-	20'cc+3x1k/1'30''+20'cc	-	30'cc+5 rectas	-	1/2 maratón Getafe 21 kms-1h29m20s	50

Cada semana solía incluir 2 sesiones de calidad, a excepción de aquellas en las que había una competición. Creo que las indicaciones de ritmo con las que debía ejecutar las series no llegué a captarlas adecuadamente. Juan siempre me decía que las series de comienzos de temporada había que correrlas con más tranquilidad, pero yo siempre intentaba ir al máximo de mis posibilidades.

Yo creo que el gran acierto de la planificación de Juan fue la individualización de los planes y la importancia que le daba al trabajo en grupo y a la preparación mental para la competición. Cada lunes se planificaba toda la semana, en función de cómo habían sido los entrenamientos previos y las competiciones, según la impresión que se formaba sobre la evolución de nuestro estado de forma y el cansancio acumulado. Si a lo largo de la semana surgía algún problema, ya fuera de fatiga, horario o dolencia, sobre la marcha se reprogramaba el resto de la semana.

Como se puede apreciar, el plan que seguí durante esas 16 semanas se basaba en acumular kilómetros, en realizar el mayor volumen compatible con el tiempo disponible, y en la variedad y progresividad de los estímulos: rectas, diagonales, esprints, fartlek, series, cuestas, etc.

Como he comentado, en el sector de carrera a pie mejoré mucho. En 10 kms bajé mi mejor marca en 1'30", en el mes de diciembre de 2010 en la carrera del Corazón, en un circuito que discurría por la ribera del Manzanares y la Casa de Campo. Un par de semanas después participé en la San Silvestre de Alcobendas, un circuito duro que lamentablemente encaré con un gran constipado. A pesar de ello volví a bajar de 42', lo que me confirma en la impresión de que si por tales fechas hubiera podido participar en un terreno menos desfavorable y en buenas condiciones de salud, podría haber cumplido el objetivo de bajar de 41'. Incluso en el primer sector de carrera del campeonato de España de duatlón, rondé los 42', cosa inaudita que me permitió integrarme en un buen grupo de ciclistas y acabar realizando una marca de la que me siento muy satisfecho.

Sobre la distancia de 5 kilómetros también progresé y en el duatlón de Rivas, en febrero de 2011, en el primer sector de carrera a pie conseguí una marca de 19'47". En ediciones anteriores sobre circuito similar, mis tiempos habían sido los siguientes: 21'44" (2009) y 20'53" (2010).

Respecto a la media maratón, y como ya dije, conseguí en Getafe una marca de 1h29'20" (enero 2011), y posteriormente en la Tragamillas de Villalba (marzo de 2011), un tiempo de 1h32'35", que comparado con el que realicé el año anterior en igual circuito representa una reducción de 7 minutos.

Respecto a la temporada de duatlones y triatlones, he aquí las competiciones en las que participé:

FECHA	PRUEBA	RESULTADO
13-febrero-2011	XXII Duatlón Rivas 5-20-2,5kms en asfalto	1h04m38s 19m47s-32m43s-9m52s
26-marzo-2011	Campeonato España Duatlón por equipos Alcobendas 5-20-2,5kms	-
16-abril-2011	Campeonato España Duatlón Soria 10-40-5kms	2h18m20s
14-mayo-2011	Ecotrimadrid en Buitrago de Lozoya 1,9-76-21kms	5h17m41s 33m47s-2h33m-1h54m
19-junio-2011	II Duatlón cross de Los Molinos 4-15-4kms	1h19m
26-junio-2011	XXVI Triatlón de San Sebastián 1,5-40-10kms	2h43m 32m29s-1h22m-47m56s

Hasta el mes de febrero apenas entrené el sector de ciclismo, tan sólo de vez en cuando en el gimnasio hacía alrededor de media hora de bicicleta estática. Por ello, sentía cierta congoja de enfrentarme a los 20 kms del duatlón de Rivas. Sorprendentemente me sentí bien e hice un tiempo bastante aceptable, habiendo acumulado en 2 semanas apenas 160 kilómetros de bicicleta de carretera. Lo cual me lleva a pensar que en mi caso se produjo una transferencia de forma física desde la carrera al ciclismo, porque de otro modo no podría explicar que tanto en Rivas, como en las siguientes competiciones, el tramo ciclista me saliera tan bien.

Entre el duatlón de Rivas y el campeonato de España de duatlón de Soria, los volúmenes medios semanales de carrera y bici fueron respectivamente de 45 kms y 150 kms. En Soria hice una gran competición, era la primera vez que encaraba un duatlón de distancia olímpica y creo que rendí a un muy alto nivel dentro de mis capacidades.

Una vez superado con éxito el objetivo del Campeonato de España, me centré en el otro gran reto de la temporada, el medio ironman de Buitrago de Lozoya. Durante las 4 semanas que quedaban de preparación continué con la rutina anterior, un poco más centrado en la bicicleta. Por el resultado, considero que la preparación de la carrera a pie careció del

suficiente volumen. Pero también hay que mencionar que las condiciones meteorológicas que hubimos de enfrentar fueron muy adversas. En la bicicleta sufrí de hipotermia, y la carrera discurría casi toda ella por el monte, por tramos que se habían convertido en un barrizal. A pesar de ello, y por la experiencia de los 2 medios ironman en los que he participado, pienso que para rendir óptimamente en pruebas de tanta duración necesito incrementar todavía mucho mi capacidad aeróbica, ya que la reducción de rendimiento en las horas finales resulta demasiado acusada.

Las dos últimas pruebas del calendario las enfrenté sin preparación especial, ya que consideré que con Buitrago terminaba la temporada. El duatlón de Los Molinos lo disputé porque siendo en mi pueblo debía al menos aparecer, y cuál fue mi sorpresa cuando quedé primer clasificado local. Y en Donosti participé porque a última hora un compañero de la agrupación no pudo viajar, así que allí fui y conseguí acabar con alto rendimiento una competición dura por el perfil del tramo de bicicleta, y sobre todo, por las elevadísimas temperaturas que hubimos de sufrir.

Esta cuarta temporada 2010-2011 ha sido la mejor de todas, la que más satisfacciones he recibido, la que mejor he entrenado y en la que menos dolencias he sufrido. La suerte se alió con mi esfuerzo y las competiciones las encaré con gran confianza y tranquilidad. Para mí es un modelo que me gustaría repetir en el futuro.