

EL ARTE DEL ENTRENAMIENTO

Rui Valdivia

PARTE VII: la programación del entrenamiento de la resistencia

Ya han aparecido seis entregas en las que he intentado explicar mi experiencia alrededor del entrenamiento de la resistencia. En la primera defini esta actividad y esbocé los principales retos en torno a la fatiga y la manera de comprenderla. La siguiente estuvo dedicada a la comprensión de los modelos fisiológicos que han ido ayudando a entender, a lo largo de la historia, los complejos mecanismos que se producen durante la adaptación del atleta al entrenamiento. La tercera se centró en las componentes del entrenamiento, a explicar su importancia y la relación estrecha que existe entre ellas: la fuerza, la velocidad, la capacidad aeróbica, etc. Le siguió una entrega que dediqué a los principios en los que se debe basar un plan de entrenamiento: la individualización, la especificidad, la progresividad y la periodización. Las entregas V y VI se han centrado en explicar cómo se entrena las capacidades básicas de la resistencia aeróbica, la fuerza, la velocidad y la economía de carrera. En esta penúltima entrega intentaré explicar cómo emplear estas capacidades para intentar hacer máximo el rendimiento deportivo en nuestras competiciones objetivo.

Hemos seleccionado un tipo de prueba deportiva (por ejemplo, 10 kms en ruta) y hemos destacado en el calendario una competición donde nos gustaría rendir al máximo, conseguir nuestra mejor marca personal. Comenzamos nuestro plan con un periodo de introducción donde vamos preparando el cuerpo para el primer trabajo al que le vamos a someter. La fase subsiguiente a esta preparación preliminar es la que suele llamarse de base, donde se entrena sobre todo la capacidad aeróbica, la fuerza y la velocidad, materias que ya han sido tratadas previamente.

Conviene tener muy presente, durante todo el proceso de entrenamiento físico que vamos a iniciar, cuál será nuestro objetivo de ritmo de carrera que deseamos ejecutar el día de nuestra competición. Todo el entrenamiento, aunque parezca una obviedad decirlo, va dirigido a asegurar que ese día, si todo sale bien y no aparecen sucesos desfavorables, vamos a cumplir con el objetivo. Por ello, la progresión temporal del entrenamiento tiene que ir haciendo patente que vamos bien, que cada vez estamos más cerca. Porque las últimas semanas antes del evento deberemos ser capaces

de ejecutar determinadas sesiones precisamente al ritmo objetivo que nos hayamos propuesto, última adaptación y prueba final de que todo lo realizado con anterioridad ha sido correcto. Más aún, todo el esfuerzo de meses enteros de entrenamiento se resume en que unos días antes de la prueba objetivo vamos a ser capaces de realizar un entrenamiento muy particular que pone la última piedra del edificio y que nos dará la confianza para acometer el reto final. Por ejemplo, si se está preparando un diez mil, aproximadamente diez días antes de la prueba habrá que ser capaces de hacer un entrenamiento similar a éste, cuatro series de 2 kilómetros al ritmo objetivo recuperando 1 minuto y medio: **4x2k(10k+)/1'30"(trote)**. Todo el edificio que hemos montado se ha erigido para ser capaces de poner esta última piedra.

Como antes de comenzar a poner los cimientos no somos capaces de ejecutar ese último entrenamiento clave, gran parte del trabajo inicial se acomete con objeto de mejorar nuestro estado físico con el fin de ponerlo en las mejores condiciones posibles en relación al entrenamiento específico que hemos de realizar durante las semanas anteriores a la competición. Si actualmente no somos capaces de cumplir con ese último entrenamiento clave será por falta de fuerza, de resistencia aeróbica, de velocidad, etc. El objetivo de este primer período de base será poner los cimientos del edificio, mejorar en las capacidades básicas necesarias para acometer la última fase del entrenamiento con suficientes garantías.

Muchos de nosotros seríamos capaces de correr a ritmo de record del mundo de 10 kilómetros. Bekele lo batió en el 2005 y lo puso en 26'17". Fue capaz de correr a un ritmo medio de 2:38 minutos el kilómetro. Nosotros también, no durante 10.000 metros seguidos, pero quizás sí una distancia de 100 metros, en la que deberíamos tardar alrededor de 15 segundos y 48 centésimas. Pero muy pocos lograríamos ya correr 1.000 metros a ese ritmo. Aunque si lo fraccionamos, ya habría atletas que sí podrían realizar a ese ritmo de record 10 series de 100 metros recuperando sólo 10 segundos. ¿Pero seríamos capaces de correr 20 series, ó 10 de 200 metros a ese ritmo? A otro nivel estas son las preguntas que debemos hacernos en relación con nuestro ritmo objetivo, porque debemos saber cuánto somos capaces de aguantarlo con objeto de conocer las claves que guiarán nuestros entrenamientos.

Una vez hemos adquirido la resistencia aeróbica y la velocidad necesarias para acometer nuestro ritmo objetivo, hemos de seguir avanzando, porque

hasta ahora lo único que hemos logrado son dos cosas (exagerando los términos): la primera, ser capaces de correr de continuo, durante el tiempo estipulado para salvar la distancia, a un ritmo exigente cercano al umbral de lactato manteniendo constante el esfuerzo de comienzo a fin (pulsaciones constantes). Y segundo, ser capaces de sobrepasar holgadamente la velocidad objetivo en distancias cortas. Restan, por tanto, dos tareas todavía, poner juntas la resistencia y la velocidad, para finalmente, entrenar el ritmo objetivo, sin perder por el camino las ganancias obtenidas en resistencia y velocidad.

Muchos planes de entrenamiento afrontan esta etapa de modo súbito, sin apenas transición. Acumulan kilómetros durante semanas enteras durante el período base, y de pronto, las temidas series, que afloran de improviso en el mar en calma de nuestros rodajes largos y sin sobresaltos. Me parece más adecuado realizar una transición natural y paulatina sin perder la perspectiva de lo que se pretende. Con esta fase se desea prolongar en el tiempo nuestras habilidades de velocidad empleando la capacidad aeróbica adquirida. Por tanto, y bajo la égida de la progresividad, vayamos haciendo cada vez los rodajes más intensos y cortos, y los esprintes más lentos y largos, y las cuestas menos pronunciadas y más largas. En suma, vayamos adentrándonos sin sobresaltos en el trabajo a ritmo de umbral, en las series a intensidades elevadas y en los circuitos de endurecimiento o de resistencia muscular.

Estos últimos circuitos tienen por misión transferir la fuerza en el tiempo. Pueden ser circuitos tipo Lydiard, donde en una cuesta de pendiente moderada de unos 800 metros se van alternando carrera y ejercicios tipo saltos, sentadillas, skiping, etc., y que progresan incrementando la dureza de la carrera y de los ejercicios. O simplemente cuestas de poca inclinación cuya longitud progresa desde 200 metros hasta incluso 2 kilómetros, y donde las recuperaciones se realizan bajando la cuesta a trote y ya sea en medio, y/o al final, se incluyen unos esprintes en llano de transferencia.

Las series “anaeróbicas” aparecen por extender la longitud de los esprintes en un intento de prolongar la velocidad en el tiempo, de tal forma que la velocidad vaya progresivamente disminuyéndose, y por tanto, acercándose a al ritmo que será finalmente el objetivo de nuestra competición. Estas series no tienen por qué ser al máximo de nuestras posibilidades. En algunos métodos de entrenamiento se pretende que sí lo sean, en gran medida porque se ha identificado series al máximo con incremento de la

VO2max. Pero como ya se ha comprobado, este parámetro por si solo poco dice sobre el rendimiento y además resulta poco modificable en corredores con cierta experiencia. No se trata de convertir al atleta en un experto y experimentado corredor de series que basa su progreso en los tiempos en los que las ejecuta más que en el real rendimiento en las competiciones. El trabajo tan intenso puede incluso llegar a ser contraproducente, por ejemplo en un corredor de maratón, o en deportistas con predominancia de fibras de contracción lenta. Éstos no necesitan incrementar tanto el ritmo de las series para conseguir estimular un alto porcentaje de sus fibras musculares. Y hay que tener en cuenta que el trabajo con tanta componente anaeróbica se desarrolla en detrimento de la capacidad aeróbica ya adquirida, por lo que se precisa un balance entre el número y ritmo de las series y el trabajo aeróbico que se ha desarrollado.

No hay que perder de vista que las sesiones de series “anaeróbicas” tienen que ponernos a las puertas de la fase de entrenamiento específico. Y que si éste va a comenzar, por ejemplo, 6 semanas antes de la competición con 8 series de 800 metros a ritmo objetivo (**8x800(10k+)/1'30”(trote)**), nuestra última serie “anaeróbica” deberá realizarse ya a un ritmo más rápido, pero muy próximo al objetivo. Si nuestros últimos esprintes de velocidad del periodo de base nos situaron a ritmos de 2:30, por ejemplo, y deseamos empezar a trabajar en la fase de definición el ritmo objetivo de 4:00, durante las 6 u 8 semanas intermedias en las que abordaremos, entre otros, el trabajo interválico, deberemos progresar tranquilamente en esa dirección, ralentizando el ritmo e incrementando las distancias. Los corredores rápidos progresarán con ritmos más vivos y con un mayor porcentaje de tiempo dedicado a las series, porque precisan de estos ritmos para movilizar sus fibras de contracción rápida. En cambio, un corredor del tipo resistente no necesita, en principio, dedicarle tanto tiempo y esfuerzo, y sobre todo, intensidad. Especialmente los maratonianos, no les interesa realizarlas muy rápidas, porque ello estimularía el consumo de glucógeno en detrimento del de grasas, imprescindible para acometer una carrera que se va a demorar más de 2 horas.

Si el último entrenamiento de velocidad fue del tipo: **2x(5x100/2' + 250/2')**, desarrollado a la máxima velocidad y con recuperaciones totales, entonces el primero de transición hacia el periodo específico podría ser el siguiente: **8x1' (ritmo 3k)/1'45” (trote)**, es decir, series de 1 minuto de duración a ritmo de carrera de un tres mil, y recuperando al trote durante 1'45”.

Alguna semana se podría incluir alguna escalera con ritmos variados, por ejemplo: $2x(6'(1/2M)+4'(10k)+3'(5k)+2'(3k)+1'(1,5k))/2'$ (trote), o incluir series de 400 metros del tipo: $8x400(5k-3k)/2'$ (trote). En suma, progresar hacia el período específico incrementando las distancias de las series, disminuyendo ritmo y también recuperaciones, que serán siempre activas al trote.

Hemos visto que el trabajo fraccionado se da en todas las fases del entrenamiento, incluso durante las iniciales. Resulta imprescindible para progresar. Pero el ritmo y el tiempo y forma de las recuperaciones con las que se acometen estas series resulta de la máxima importancia. Tanto los intervalos de umbral, como las series “anaeróbicas” se realizan con recuperaciones cortas y a trote, porque se pretende que el organismo acumule estrés y aprenda a consumir lactato y a protegerse de la acidez, sobre todo, que el cerebro vaya adaptándose y aprendiendo a seguir el ritmo objetivo al que inexorablemente dirigimos nuestra progresión, ritmo objetivo que habrá que ejecutar finalmente en la competición sin recuperaciones.

Esta segunda fase a la que le estamos dedicando estos últimos párrafos, suele denominarse de desarrollo o fundamental. Según el nivel del atleta y del tiempo de que disponga para entrenar, deberá encontrar un equilibrio entre este nuevo trabajo de umbral (hablamos de él en la entrega V), de resistencia y de series “anaeróbicas”, y el mantenimiento de la capacidad aeróbica y la velocidad ya adquiridas. Este mantenimiento no precisa, por supuesto, la frecuencia del período base, pero el rodaje largo semanal habrá que mantenerlo, así como de vez en cuando algún rodaje progresivo y/o alternando ritmos, a modo de recordatorio, así como cada dos semanas realizar algunos esprintes en cuestas y en llano. En este momento aparecen también, en virtud de la dureza y del grado de asimilación del entrenamiento, los rodajes de regeneración, con las características que ya hemos señalado.

Y entramos ya en la última fase, la específica. Restan unas 6 semanas para la competición y el entrenamiento debe converger hacia ella. Un aspecto primordial de este período específico es la importancia que adquiere el ritmo objetivo, que en las sesiones dedicadas a mantenerlo deberá cumplirse a rajatabla. Durante las dos fases anteriores el trabajo ha girado alrededor de otros ritmos, y hemos visto que todo el trabajo iba decantándose hacia el de competición. Pero estos ritmos eran orientaciones sobre el esfuerzo que debía percibir el corredor en cada una de estas sesiones. Por ejemplo,

cuando se corría a umbral, a ritmo de media maratón, dependiendo del cansancio del día anterior o de la orografía y el tipo de suelo, lo realmente importante era que el atleta sintiera ese “esfuerzo moderadamente duro” y no que el ritmo fuera totalmente coincidente. Durante el período base y de desarrollo se trabaja más por la percepción subjetiva del esfuerzo que por el ritmo en sí mismo. En cambio, en esta fase específica el ritmo objetivo habrá que lograrlo de forma precisa, sea cual sea la percepción subjetiva del esfuerzo, ya que hemos entrenado durante la base y el desarrollo para preparar el cuerpo precisamente para este entrenamiento específico que viene ahora y que nos pondrá ya en condiciones de batir nuestra marca.

Aquí el trabajo de series se transforma en trabajo a ritmo objetivo. Desaparecen las cuestas para conseguir resistencia muscular. Los intervalos a umbral se hacen más cortos y se introducen, como ya vimos, los intervalos mezclados y de variaciones. La velocidad se mantiene ya sólo con progresiones durante los rodajes de mantenimiento de la capacidad aeróbica, o con diagonales. Finalmente, se incrementan los rodajes de regeneración y el descanso, que deberá ser el necesario para cumplir adecuadamente la tarea primordial de este último período, el realizar perfectamente las sesiones a ritmo objetivo.

La progresión durante el período específico cada corredor debe adaptarla a sus peculiaridades y estado de forma, en función de cómo van saliendo los entrenamientos previos a ritmo objetivo. Si éste no se puede mantener o si resulta demasiado asequible, habrá que modificar el ritmo objetivo de carrera en consonancia con la evolución de la forma física del corredor. Al comenzar este último período podrá ocurrir que los corredores resistentes (alto porcentaje de fibras musculares de contracción lenta), no puedan realizar series cortas de digamos 800 metros a ritmo objetivo, entonces podrían probar empezando por series más largas de 1,5 kilómetros, por ejemplo, a un ritmo un poco más lento que el objetivo, y progresar en la dirección de incrementar la distancia y poco a poco también incrementando la velocidad. Sin embargo, lo corredores más veloces, empezarán, como hemos visto, acometiendo menores recorridos en cada serie, pero con ritmos más vivos y constantes (ritmo objetivo) durante todo el período específico. Semana a semana ambas estrategias irían convergiendo hasta coincidir durante las últimas sesiones antes de la competición.

Voy a intentar hacer un esquema de la periodización completa. Los detalles sobre las sesiones se pueden consultar en los párrafos previos de los capítulos correspondientes:

0. Período introductorio

Tras una pausa en las competiciones y en los entrenamientos, el atleta comienza a entrenarse para otra competición. Es un período de “acondicionamiento físico” a nivel de capacidad aeróbica, de fuerza y de técnica, donde acondicionamos el organismo tranquilamente para empezar a entrenar el siguiente período de base o preparatorio. Rodajes suaves, trabajo de gimnasio acometido con cargas reducidas y muchas repeticiones, y aprovechando el bajo volumen e intensidad de esta fase, incidir en aspectos relativos a la técnica de carrera y en ejercicios acordes con su mejora.

En función del nivel del atleta y de las sensaciones que percibe, su duración puede variar, desde considerarse innecesario hasta las semanas que se consideren imprescindibles para adaptar el organismo a la carga de entrenamiento al que vamos a someterlo.

1. Período base o preparatorio

Comienza la programación, que en esta primera fase se centrará en desarrollar las capacidades aeróbica, de fuerza máxima y de velocidad máxima, así como de economía de carrera.

- **Capacidad aeróbica:** rodajes suaves a ritmos muy inferiores al objetivo. En función del tiempo semanal que el atleta puede dedicar al entrenamiento y de su nivel de partida, el objetivo deberá ser terminar el período base con el volumen de trabajo (kilómetros) que se estime necesario para acometer la marca, progresando no más del 10% cada semana. La figura del rodaje largo es muy importante, y debe tener un día asignado. Cada rodaje posee sus tiempos de calentamiento y de vuelta a la calma, e incluir hacia el final, ya sea unos progresivos, unas sesiones de diagonales, o una aceleración progresiva del ritmo de unos minutos hasta una velocidad moderada. Se pueden incluir también algunos fartlek muy suaves, y hacia el final del período algunas sesiones de umbral, que se pueden hacer tipo fraccionado o continuo, de corta duración todavía y progresando en el ritmo hacia el de medio maratón.

- **Velocidad máxima:** tras el calentamiento preceptivo, se empiezan a realizar esprintes en cuesta (no más del 8%), 6 u 8 series de 8" con recuperación total, y que progresan semanalmente tanto incrementando su número como la duración del intervalo hasta 12". Dependiendo de la técnica del corredor, resulta aconsejable intercalar o terminar las series de esprintes en cuesta con otros realizados en llano, empezando con pocas series de 50 metros, y progresando hasta los 100 metros. Cerca del final de este período se puede empezar a acometer un poco de trabajo de transferencia de la velocidad en el tiempo, intercalando algún esprint más largo, ya sea en cuesta (hasta 20") o en llano (hasta 250 metros). Un día semanal puede ser suficiente.
- **Fuerza máxima:** se puede acometer de varias formas, con pesas, pliometría y/o cuestas cortas de pendiente muy acusada, y se caracteriza por exigirnos máxima tensión durante períodos cortos de tiempo. Dependiendo del nivel de fuerza de partida del atleta se tendrá que dedicar una o dos sesiones semanales, que podrán incluso extenderse hasta cerca de la finalización de este período base. Si elegimos pesas, se progresá manteniendo un reducido número de repeticiones, 5 ó 6, incrementando el número de series, desde 3 hasta 6, y la carga, siempre al límite de nuestras posibilidades, con recuperaciones totales. Si cuestas, se progresá incrementando los segundos empleados en cada serie (de 5" hasta 8"), la pendiente y el número de series.
- **Economía de carrera:** es el período adecuado para incidir en la técnica de carrera, ya que tanto el trabajo de fuerza como el de velocidad, junto con sesiones específicas de flexibilidad, propiocepción y técnica, se pueden aliar fácilmente entre sí para provocar mejoras en la eficiencia de la carrera.
- **Ritmo de carrera:** alguna semana se puede incluir una sesión dedicada al ritmo objetivo de carrera. Consistiría en series muy cortas (para que no se produzca lactato todavía) con muy reducidas recuperaciones, y que sirven para ir acostumbrando al organismo, y sobre todo al cerebro, al ritmo que posteriormente se entrenará con mucha más dedicación. Podemos empezar con $20 \times 100(10k+) / 10"$, y progresar hasta $10 \times 300(10k+) / 45"$, por ejemplo.

2. Período de desarrollo o fundamental

Se trabajará la resistencia muscular, la resistencia de la velocidad (intervalos “anaeróbicos”) y la capacidad aeróbica.

- **Resistencia muscular:** una vez a la semana se acometen los llamados circuitos de endurecimiento, que pueden ser los de tipo Lydiard (800 metros intercalando ejercicios) o de cuestas. Los primeros progresan intensificando el ritmo, la dureza de los ejercicios y el número de repeticiones. Los cuestas, que no serán muy pendientes (menos del 10%) comienzan con pocos metros (por ejemplo, 200) y cada semana se incrementa la distancia y el número de repeticiones. Las recuperaciones se realizan al trote cuesta abajo, y poco a poco se van introduciendo esprintes en llano para transferir la resistencia a velocidad.
- **Resistencia de la velocidad:** se trata de extender la velocidad máxima en el tiempo/distancia. Los esprintes del período base se van transformando en series de velocidad sostenida, que progresivamente van siendo más largas y lentas, y cuyas recuperaciones no son totales y se realizan al trote. Un día a la semana puede ser suficiente.
- **Capacidad aeróbica:** durante este período, y según la escuela, el volumen de trabajo se puede mantener, o ir reduciéndose según se incrementa la intensidad media de los entrenamientos. Aquí empiezan a primar las sesiones de umbral, que dependiendo del nivel del atleta, podrían ser 2 o incluso tres semanales. Se pueden acometer de forma fraccionada o continua, y progresar tanto en duración, como en ritmo, comenzando con velocidades cercanas a la de medio maratón y llegando hasta ritmos de carreras de una hora o de 15 kilómetros.

Durante este período hay que intentar mantener la fuerza ganada, así como la velocidad y la capacidad aeróbica, que puede verse perjudicada por el incremento del trabajo anaeróbico. La velocidad se puede mantener realizando sesiones de esprintes cada 2 semanas y quizás con menor número de repeticiones. La fuerza puede mantenerse con el trabajo de resistencia muscular, pero algunos corredores, sobre todo los ya maduros, quizás debieran seguir incluyendo alguna sesión de gimnasio no de fuerza máxima, sino de mantenimiento de la fuerza. La capacidad aeróbica se mantiene no reduciendo demasiado, o manteniendo, el volumen alcanzado en el período base. En este período se incluirán, a demanda del atleta, los rodajes de regeneración entre sesiones intensas y agotadoras, y el trabajo a ritmo de carrera, similar al de período base.

3. Período específico

Está dedicado al ritmo objetivo de carrera: sesiones fraccionadas que progresan incrementando cada vez más la distancia que se recorre en cada repetición a este ritmo. La capacidad aeróbica habrá que mantenerla incluyendo rodajes suaves, algunas sesiones de umbral, incluir sesiones de umbral de intervalos mezclados y de variaciones, y cuantos rodajes de regeneración sean precisos, con objeto de no reducir en demasiado el volumen de trabajo. Y finalmente mantener, cada dos semanas, la velocidad, con un trabajo similar al del período de desarrollo.

Este período termina con el llamado “tapering” o preparación para la competición (descarga), en el que se reduce un poco el volumen de trabajo y en el que hay que mantener un equilibrio entre la forma física adquirida y el descanso necesario para la competición.

Toda la programación está encaminada a conseguir lo que se denomina una punta de rendimiento o de forma. Esto se ha conseguido sometiendo al cuerpo del atleta a un estrés que le situará durante sólo unos días, apenas unas semanas, en una situación de forma excelente, pero que posee la contrapartida de que una vez superado este período feliz, se producirá un descenso brusco del estado de forma y del rendimiento. Casi todos los atletas buscan su pico de forma, e intentan que estos sean numerosos a lo largo de la temporada y además que coincidan con los eventos más destacados. Materia difícil y que sólo se logra con paciencia, experiencia y mucha auto-evaluación. Cuanto más experimentado sea el atleta, más picos podrá conseguir. Pero todos, aún los atletas de élite, no pueden pretender que sus picos de forma duren más allá de un período reducido, ni que tras éste su forma física decaiga, ni que deban desarrollar un ciclo completo de entrenamiento hasta conseguir un nuevo pico de forma.

Por último, me gustaría incidir en la necesidad de considerar las programaciones o los planes de entrenamiento, como aproximaciones a lo que realmente será el entrenamiento que finalmente se realice. A seis meses vista de una competición no podemos aspirar a organizar pormenorizadamente todas las sesiones semanales, como pretenden la mayoría de los planes despersonalizados que uno puede encontrar en libros, revistas o Internet. El plan de entrenamiento debe ser dinámico y se debe retroalimentar con las adaptaciones que se vayan produciendo en nuestra forma física, con cambios imprevistos de horarios o rutinas de

trabajo, molestias, enfermedades, estados anímicos, etc. Las reflexiones sobre cómo encarar la temporada, y más aún, el esfuerzo por escribir cada mes y cada semana, resultan indispensables, pero el día a día nos irá precisando el contenido concreto de nuestras sesiones, sin perder de vista, claro está, el objetivo y el momento de la temporada en el que estamos. Cada alteración del plan debe estar fundamentada, hemos de darnos una explicación razonable de por qué deseamos alterar el entrenamiento y deberíamos ser capaces de ofrecer una alternativa racional que sea consistente con el plan de entrenamiento que estamos siguiendo y con sus sucesivas reprogramaciones.

A la hora de valorar estos cambios hemos de considerar que existen una serie de sesiones que resultan ineludibles, sesiones clave que reportan una adaptación fisiológica indispensable para cumplir el objetivo. Me refiero a ciertas sesiones del período específico que se realizan a ritmo objetivo. Todo nuestro entrenamiento durante los períodos base y fundamental ha estado dirigido para preparar nuestro cuerpo con objeto de que sea capaz de realizar estos entrenamientos tan específicos y exigentes previos a la competición. Dejarlos de hacer sería como no presentarse a la competición el día estipulado. El entrenamiento de cada una de estas semanas del período específico se realiza para que el día asignado a la sesión de ritmo de competición sea lo más favorable posible. Si ese día estamos demasiado cansados, en tensión por el trabajo o no debidamente preparados psicológicamente, deberemos cambiar el día asignado, pero nunca dejar de realizar esta sesión clave semanal.

Aquí terminan estas entregas sobre el entrenamiento de la resistencia. Han sido más largas y abundantes de lo que inicialmente preví, pero creo que tal y como están ofrecen una base aceptable para reflexionar y dialogar al respecto. El arte del entrenamiento es un campo fértil y abierto, donde todavía se puede innovar, sobre todo si consideramos que cada atleta es único, aunque todos poseamos, evidentemente, una serie de características comunes propias de nuestra especie humana que limitan el grado de libertad que nos podemos permitir. El entrenamiento es un arte, sí, pero como casi todas las actividades creativas se sustenta también en una técnica que resulta imprescindible conocer.