

EL ARTE DEL ENTRENAMIENTO

Rui Valdivia

MI EXPERIENCIA: Segunda temporada 2008/2009

Durante la siguiente temporada 2008-2009, se produjeron varios cambios y tomé las siguientes decisiones: M. Criado dejó de entrenarme, amplié a 3 días los dedicados a la natación, reduje a 2 y a lo sumo 3 las sesiones de carrera, y amplié el kilometraje en la bicicleta. Apenas competí en carreras a pie, y toda mi dedicación la dirigí a los duatlones y los triatlones.

En lugar de ampliar el trabajo de carrera para intentar ponerla a nivel semejante al de bicicleta y natación, volqué la mayor parte de mi esfuerzo en las que eran mis mejores disciplinas. Pretendía que el trabajo aeróbico de la natación y de la bicicleta se transfiriera a la carrera, lo cual fue un error, en vista de los resultados cosechados durante las dos siguientes temporadas, en las que se estancó, si no declinó, mi rendimiento en la carrera a pie.

La segunda temporada 2008-2009 la comencé el 13 de octubre, después de tomarme de descanso el mes de septiembre. Hasta el 14 de diciembre fueron 9 semanas de rodajes suaves que nunca superaron 1h10m, algunos fartlek, y durante las tres últimas semanas un día dedicado a las cuestas. No hice rodajes largos (supuse que la bicicleta los podría suplir), una hora a la semana se lo dedicaba al gimnasio (muy suave), el jueves descansaba, y no hice trabajo de velocidad. Fueron 210 kilómetros, distribuidos de modo creciente entre los 14 kilómetros de la primera semana y los 31 kilómetros de la última.

El 31 de diciembre de 2008 volví a correr la Sansilvestre vallecana donde conseguí un tiempo discreto de 44m13s, lo que empezaba a indicar que el camino que estaba siguiendo no era del todo correcto.

Tras superar una gripe, reinicié los entrenamientos el 12 de enero de 2009, siguiendo parecida rutina, por lo que los kilometrajes semanales de carrera a pie hasta el 3 de mayo de 2009 fueron tan sólo del orden de 20 kilómetros semanales, con mínimos de 12 kms y algunas puntas de alrededor de 30 kms. Fundamentalmente eran 2 días, uno cuya parte

central consistía en un rodaje intenso de alrededor de 30' hasta 40' a ritmo de aproximadamente 4:45, y un segundo día donde repetía ese tipo de entrenamiento con menor intensidad o se lo dedicaba a realizar series de 1km o cambios de ritmo de 1'fuerte/1'suave.

La bicicleta, sin embargo, dividida entre MTB y carretera acumuló cada semana unos 100 kms, con puntas de alrededor de 135 kms. La natación, dos o tres días semanales, entre 4.000 y 5.000 metros.

Esta segunda temporada 2008-2009 la acabé el 4 de julio de 2009 con la disputa del triatlón cross de Tres Cantos. Durante este período entre mayo y julio, mi entrenamiento no sufrió ninguna modificación reseñable respecto al de los meses precedentes de esta temporada, por lo que no cumplí las condiciones de periodización, especificidad y progresividad que debe poseer todo plan.

Las competiciones que realicé en esta segunda temporada 2008-2009 aparecen en la tabla adjunta, donde nuevamente se comprueba el bajo nivel relativo de la carrera a pie:

FECHA	PRUEBA	RESULTADO
21-diciembre-2008	V Carrera Navidad Cercedilla 11,5kms por monte	1h06m Puesto 445 de 1.500 atletas
31-diciembre-2008	San Silvestre vallecana 10kms en asfalto	44m13s Puesto 2.253 de 25.000 atletas
07-febrero-2009	Cross Ekiden Sanse 8kms en barro	43m48s Puesto 43 de 76 equipos
01-marzo-2009	XX Duatlón Rivas 5-20-2,5kms en asfalto	1h15m30s 21m44s-42m10s-11m36s
15-marzo-2009	II Duatlón cross Raquel E. 6,5-20-3,5kms en tierra	Puesto 48 de 200 duatletas
2-mayo-2009	Duatlón cross Moraleja de Coca 6-21-3kms en arena	1h40m39s Puesto 44 de 60 duatletas
30-mayo-2009	Triatlón Casa de Campo 1,5-40-10kms en asfalto	2h30m02s 27m54s-1h09m-47m21s Puesto 14 de 31 de mi GE
07-junio-2009	XVIII triatlón Villa de Madrid 750m-20-5kms en asfalto	1h14m Puesto 67 de 250 triatletas
04-julio-2009	XVII Triatlón cross Tres Cantos 750m-12-4kms en tierra	1h09m19s 13m36s-37m21s-18m22s Puesto 59 de 140 triatletas