

EL ARTE DEL ENTRENAMIENTO

Rui Valdivia

MI EXPERIENCIA: Tercera temporada 2009/2010

La tercera temporada 2009-2010 no pudo empezar peor, el 2 de septiembre de 2009 un esguince bastante potente me dejó en el dique seco por casi 3 semanas, después un catarro a finales de septiembre y una gripe entre el 13 y el 25 de octubre provocaron que no pudiera empezar a entrenar con cierta continuidad hasta el 2 de noviembre. Sólo pude mantener, a duras penas, la natación durante 3 días semanales, aunque no siempre.

Esta tercera temporada está marcada por un gran objetivo, el medio ironman de Buelna que se debía celebrar el 26 de junio de 2010. Toda la temporada la organicé con ese objetivo, con la intención de acabarlo y disfrutar de la experiencia, sin una pretensión clara y definida de realizar una marca concreta. Encaré la temporada con el único objetivo de acumular kilómetros, de endurecer aeróbicamente el cuerpo para soportar el gran esfuerzo requerido en una prueba de esas características.

Desafortunadamente, y cuando empezaba a intensificar el entrenamiento, el 25 de noviembre de 2009, otro esguince frustró mi progresión, lo que me impidió preparar y disputar, como hubiese sido mi intención, la carrera de Cercedilla y alguna Sansilvestre. El cuatrimestre de septiembre, octubre, noviembre y diciembre de 2009 ha sido el peor de todos estos 5 años de entrenamiento. El nuevo año de 2010 lo empezaba con bajo estado de forma, pero muy ilusionado por acometer el reto de Buelna. Tenía por delante 6 meses que debía aprovechar al máximo.

Por estas circunstancias, durante esta tercera temporada sólo pude competir durante el año 2010 en únicamente 4 duatlones (Rivas, Los Molinos, Alcobendas y Segovia), nuevamente el triatlón cross de Tres Cantos, el triatlón de la Casa de Campo, el susodicho medio ironman de Buelna, y mi primera media maratón, la Tragamillas de Villalba el 7 de marzo de 2010.

Como decía, el gran objetivo era Buelna, y acorde con este reto, finalizar una medio maratón a la mitad de la preparación, que fue similar a la del

año precedente: 3 días dedicados a la natación, 2 días a la carrera a pie, 2 días a la bicicleta, fundamentalmente de carretera, y algo de gimnasio muy suave hasta mediados de febrero. Con objeto de encarar con éxito la Tragamillas, un día semanal lo dediqué al rodaje largo, que fui incrementando en 10' hasta el 12 de febrero, que rodé por espacio de 1h30'. El otro día de carrera solía consistir en un fartlek, o un progresivo de no más de una hora, donde metía un poquito más de calidad, pero con poca programación y ninguna progresividad. Sí solía, en cambio, dedicar unos minutos a correr tras soltar la bici, por lo que el volumen semanal de carrera a pie hasta la Tragamillas progresó de 20 kms hasta 40 kms, tres semanas antes de la citada prueba.

FECHA	PRUEBA	RESULTADO
28-febrero-2010	XXI Duatlón Rivas 5-20-2,5kms en asfalto	1h07m39s 20m53s-37m27s-9m19s Puesto 233 de 350 duatletas
07-marzo-2010	IV Media maratón de Villalba "La Tragamillas" 21kms en asfalto y tierra	1h39m33s Puesto 456 de 1.300 atletas
14-marzo-2010	I Duatlón cross Los Molinos 6-18-3kms en tierra	1h30m34s Puesto 30 de 50 duatletas
21-marzo-2010	VII Duatlón Alcobendas 5-20-2,5kms en asfalto	1h08m24s 20m40s-37m25s-10m19s Puesto 134 de 200 duatletas
10-abril-2010	Campeonato España Duatlón equipos en Segovia 5-20-2,5kms en asfalto	1h14m29s Puesto 55 de 65 equipos
15-mayo-2010	XVII Triatlón cross Tres Cantos 750-15-5kms en tierra	1h15m31s 13m42s-39m13s-22m36s Puesto 98 de 200 triatletas
05-junio-2010	Triatlón Casa de Campo 1,5-40-10kms en asfalto	2h35m26s 29m12s-1h14m-51m29s Puesto 389 de 600 triatletas
26-junio-2010	V Triatlón ½ IM de Buelna 2-90-21kms en asfalto	6h03m06s 43m29s-3h15m-2h03m

La media maratón de Villalba la terminé en 1h39m. Fue una gran experiencia y me dio mucha fortaleza psíquica para encarar el tramo final de preparación del medio ironman. Sin embargo, la experiencia de los cuatro duatlones disputados fue un tanto agridulce, ya que los tramos de carrera a pie los hice lentos y sin chispa, pero en cambio, con la bici siempre me desenvolví bastante bien, consecuencias ambas del tipo de entrenamiento que estaba realizando, con fuerte presencia de la bicicleta en ruta.

Mi deseo hubiera sido poder participar en más triatlones, sobre todo de distancia olímpica, pero no pudo ser. Afortunadamente, primero el triatlón cross de Tres Cantos, y sobre todo, el triatlón olímpico de la Casa de

Campo, fueron pruebas en las que me sentí muy a gusto, que encaré con confianza y que me aportaron la seguridad necesaria para enfrentarme al gran objetivo de la temporada. Desde el triatlón cross de Tres Cantos acometí trabajo de series tanto en la carrera como con la bicicleta, 4 semanas durante las que realicé reiteradamente con la bicicleta de ruta la cuesta de Garabitas en la Casa de Campo, o alternancias rápido/lento en la carrera a pie, rodajes muy largos tanto con la bici como corriendo, y largas sesiones de natación.

El medio ironman de Buelna lo acabé, que no es poco. Casi todo su desarrollo padecí grandes dolores estomacales, especialmente en la carrera a pie, durante la que tuve que parar en dos ocasiones para vomitar. Ya el tramo final de ciclismo se me hizo muy duro, un puerto con algunas rampas muy inclinadas que me fatigaron mucho. Y la carrera la realicé un tanto apajado y con gran padecimiento. Creo que una prueba de estas características exige una capacidad aeróbica que todavía no he sido capaz de conseguir, ya que 3 años de entrenamiento con rodajes semanales medios de carrera a pie de tan sólo 20 kms de media, no es suficiente para enfrentarse a una prueba que exige más de 5 horas de ejercicio continuado.

Antes de explicar lo que fue mi cuarto año de entrenamiento, 2010-2011, me gustaría realizar una síntesis de las tres temporadas anteriores, y destacar algunas conclusiones y enseñanzas, sobre todo relacionadas con la carrera a pie.

A excepción del trabajo de calidad que realicé durante mi primera temporada, las 2 siguientes apenas incluí entrenamientos programados que merecieran ese calificativo. Durante estos 3 primeros años casi no realicé entrenamientos específicos de velocidad, fuerza, potencia, técnica, ritmo objetivo y umbral de lactato; muy poco trabajo de resistencia muscular y de potencia anaeróbica; ni el tiempo dedicado al volumen, a acumular kilómetros (unos 20 kms de media semanal), fue el adecuado. Dos días de carrera a pie son muy pocos para mejorar, tan sólo sirven para mantener, y a duras penas, el nivel alcanzado en la primera temporada. También es cierto que hasta el final de la tercera temporada no empecé a sentir que mis músculos y tendones se habían adaptado a la carrera, y que por tanto, que ya podía empezar a dedicar más tiempo e intensidad a una actividad que hasta entonces me provocó muchas molestias. Creo por ello, que un elemento positivo de estos 3 primeros años fue esta adaptación, y que fue posible gracias a que con constancia mantuve un nivel mínimo de

dedicación y esfuerzo, sin grandes altibajos, ni con períodos dilatados de inactividad.

Cada deporte exige un mínimo tiempo de dedicación para progresar, y las transferencias de forma física entre las 3 disciplinas del triatlón no se producen automáticamente, ni de igual forma en cada una de las distintas capacidades de la forma física: velocidad, potencia, capacidad aeróbica, etc. Especialmente la natación apenas se correlaciona ni con el ciclismo ni la carrera. Incluso entre estos dos últimos, más allá de la capacidad aeróbica y quizás de la fuerza, no encuentro signos relevantes de transferencia cruzada. Por ello, resulta inadecuado cifrar demasiadas esperanzas en que una extrema dedicación al ciclismo, por ejemplo, vaya a tener un impacto significativo en la carrera. Este error también lo cometí yo y fruto de él fue mi pobre evolución durante 2 años en la carrera a pie.

Considero que en resistencia aeróbica he progresado discretamente en virtud de mi estado de forma inicial. La figura adjunta muestra el resultado de esta evolución. En el eje X, horizontal; aparece el ritmo de carrera en minutos por kilómetros, y en el eje Y, vertical, las pulsaciones por minuto (ppm). Tanto los puntos como las líneas muestran las relaciones ritmo/ppm, por tanto, el nivel de esfuerzo, estimado por ppm, que he tenido que afrontar para mantener cada ritmo de carrera. Los rombos azules son puntos de la primera temporada. Los cuadrados rosas de la siguiente 2008-2009, la tercera se expresa por los triángulos amarillos, y la temporada 2010-2011 por las cruces negras. Cada línea define, según el color, la relación continua ritmo/ppm de cada temporada, es decir, la función de correlación de cada nube de puntos perteneciente a cada color/temporada. La línea superior, azul, de la primera temporada nos dice, por ejemplo, que para mantener un ritmo de 5:00 min/km mi esfuerzo medio tuvo que situarse en aproximadamente 150 ppm. Pero la temporada 2008-2009 (siguiente línea hacia abajo, rosa) ya precisé menos pulsaciones para mantener el mismo ritmo. Y si nos vamos a la última temporada, línea negra, ya fui capaz de mantener el ritmo de 5:00 min/km con tan sólo 143 ppm, con mucho menor nivel de esfuerzo.

También esta evolución se puede ver del siguiente modo. Por ejemplo, con un nivel de esfuerzo de 145 ppm era capaz de correr a 5:30 min/km en la temporada 2007-2008, y sucesivamente fui incrementando el ritmo en las siguientes a 5:15, 5:00 y finalmente, 4:50 en la temporada 2010-2011, para el mismo nivel de pulsaciones/esfuerzo..

Esta gráfica, por tanto, demuestra mi nivel de mejora en capacidad aeróbica: cuanto más descienda la línea cada temporada, menor será el esfuerzo/ppm para mantener cada ritmo de carrera. Se aprecia también que mi mejora aeróbica ha sido mayor a ritmos lentos que rápidos (las líneas tienden a unirse y se separan poco por debajo de ritmos de 4:20), lo que demuestra que el umbral de lactato lo he trabajado poco, ya que precisamente ese entorno entre 4:30 y 4:10 es la zona casi invariable donde se ha situado este umbral a lo largo de estos cuatro años.

