



APRENDIENDO A ENTRENAR (II)

HACE DOS MESES (NÚMERO 3 DE PLANETA RUNNING) PUBLICAMOS LA PRIMERA ENTREGA DE UNA SERIE DE ARTÍCULOS CON LOS QUE PRETENDEMOS DESVELAR TODOS LOS SECRETOS DEL ENTRENAMIENTO PARA TRAIL RUNNING. AQUÍ VA LA SEGUNDA ENTREGA. POCO A POCO NOS VAMOS ACLARANDO, CONCEPTOS QUE ANTES ESTABAN UN POCO CONFUSOS SE VAN ENTENDIENDO, PERO AUN QUEDA LO MEJOR.

Texto: Carlos García Prieto. **Fotos:** Salomon.

Aunque sean cosas no solo del trail, sino del deporte en general, debemos aclarar y manejar con soltura determinados conceptos que serán básicos para el desarrollo de nuestro entrenamiento y, lo que es más importante, su control en los límites que nos interese.

Zona aeróbica: nivel de esfuerzo en el que el oxígeno absorbido por el cuerpo a través de la respiración es suficiente para suministrar la demanda.

Zona aeróbica-anaeróbica: es una zona-frontera en la que los límites de ácido láctico empiezan a incrementarse, pero todavía se pueden asimilar.

Zona anaeróbica: nivel de esfuerzo para el cual la producción del lactato excede a su metabolización, por lo cual se incrementa rápidamente su concentración en sangre.

Velocidad máxima aeróbica: es la máxima velocidad que podemos alcanzar sin superar nuestro límite aeróbico.

Máximo consumo de Oxígeno (VO2 max): es el volumen máximo de oxígeno que nuestro organismo es capaz de utilizar al máximo esfuerzo posible. Es una expresión de nuestra máxima capacidad funcional. Lógicamente, cuanto más oxígeno seamos capaces de asimilar, mucha más capacidad aeróbica tendremos y, en definitiva, mejores resultados obtendremos a todos los niveles. Para que os hagáis una idea, en una situación de esfuerzo la demanda de oxígeno puede multiplicarse por 20 respecto a la demanda en reposo.

Potencia aeróbica: la potencia aeróbica viene a significar la capacidad de realizar un trabajo físico a través de la utilización de las vías aeróbicas y a la mayor intensidad posible. Este trabajo se situaría lo más cercano posible al umbral anaeróbico.

Supercompensación: durante el entrenamiento se consume un cierto grado de energía que produce una disminución de la capacidad funcional del corredor.

Después, durante la fase de recuperación, no solo logramos recuperar el nivel anterior sino que debido a la demanda, el cuerpo reacciona y aumenta nuestra capacidad.

TIPOS DE ENTRENAMIENTO

Y por fin empezamos con el meollo de la cuestión. Ya hemos hablado de los objetivos, y ahora intentaremos definir como alcanzarlos. La idea es desarrollar estos entrenamientos en terrenos lo más parecidos posible al entorno donde se desarrollará la carrera; es decir, más o menos agreste, irregular o con más o menos desniveles. Es importante a la hora de plantearnos un entrenamiento no intentar abarcar demasiado. Es decir, es mucho mejor programar un entrenamiento menos ambicioso y cumplirlo, que intentar abarcar el mundo y que no nos den los brazos. En este último caso, el bajón moral y físico no compensan y nuestro entrenamiento será deficiente.

A. ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR

Este entrenamiento mejora nuestra capacidad cardíaca y pulmonar.

Dado que la capacidad de aguante cuando nos encontramos en la zona anaeróbica es finita (es decir, tarde o temprano nos cansaremos demasiado para continuar debido al aumento de concentración de lactato), nuestro objetivo con este entrenamiento es aumentar nuestro límite aeróbico, mejorando la capacidad del cuerpo de asimilar el oxígeno y por lo tanto nuestra resistencia.

El factor que mide la capacidad aeróbica es el consumo máximo de oxígeno, y se suele medir con una prueba de esfuerzo, de ahí que sea muy interesante realizar una. También hay algún otro método, como el test de Cooper, no tan preciso pero que nos puede dar una orientación. De esta manera tendremos perfectamente definidos los límites de trabajo, aeróbico y anaeróbico, que nos corresponden a nosotros, ojo, y SOLO a nosotros, ya que son totalmente personales.

Por eso, debéis tener cuidado con los entrenamientos de alto nivel de esfuerzo que realicéis con más gente, ya que cada corredor debe regular su límite de esfuerzo según su capacidad.

Para desarrollar este tipo de entrenamiento, y conseguir que el músculo se acostumbre a deshacerse del lactato producido con la máxima rapidez, tenemos diferentes tipos de ejercicios. Casi todos ellos son típicos del medio fondo, aunque resulte extraño, y es que al final, teniendo en cuenta los constantes cambios de ritmo del trail running, son ejercicios muy adecuados para mejorar el nivel, es decir, para permitir al atleta mantener una velocidad mayor.

Series

Son la bestia negra del entrenamiento y considerando la idiosincrasia del corredor de trail, un tanto indisciplinado, un entrenamiento difícil de realizar. Pero la realidad es que mejoran considerablemente el consumo máximo de oxígeno. Podemos realizar diferentes tipos de series, desde cortas de 30 segundos a tope y 30 segundos de recuperación hasta 5.000 metros a ritmo sostenido, y debemos regular las repeticiones para que la carga sea la justa.

Hay infinidad de series, y es difícil diferenciar el trabajo específico de cada una, de manera que en aras de la diversión en el entreno yo recomiendo máxima variación, es decir, hacer distintas series y un máximo de dos días por semana en periodo de máxima carga. Normalmente las series las realizaremos a una velocidad ligeramente superior al límite anaeróbico.

Aunque no hay una norma fija, se recomienda descansar un tiempo equivalente a la serie, aunque dado que estoy defendiendo el control del entrenamiento con las pulsaciones, creo que es mejor seguir con ese criterio y estimar una bajada de entre 20 y 30 pulsaciones entre series, según nuestro periodo de carga.

Cuestas

Son muy importantes ya que unen el trabajo cardiovascular con el muscular y fuerzan una rápida subida del corazón mejorando el bombeo de la sangre.



En cuestas, normalmente es más práctico valorar el entrenamiento por tiempo más que por distancia, así como desestimar la inclinación, ya que en el trail varía mucho, de manera que podemos incluso realizar entrenamientos con variación de pendiente. Podemos hacer tres tipos de cuestas:

Cortas: entre 20 y 30 segundos

Medias: de entre 1 y 3 minutos

Largas: de más de 3 minutos.

Es muy importante respetar los tiempos de recuperación.

Fartlek

El *Fartlek*, originario de Suecia y que significa el "juego de correr", es un tipo de entrenamiento que consiste precisamente en eso, en divertirnos. La idea es sumamente sencilla y muy efectiva, además de ser calzada a una carrera de trail, de manera que como entrenamiento es óptimo.

Básicamente consiste en realizar un entrenamiento con variaciones de ritmo, sin medir ni controlar distancias. Siguiendo con nuestros parámetros de control, es decir, las pulsaciones, es interesante mantener unos rangos de seguridad, pero aparte de eso... a correr.

Podemos hacer entrenamientos conjuntos con amigos en los que cada uno acelera cuando quiere, o entrenamientos en solitario donde nos vamos colocando metas para motivarnos; en definitiva, disfrutando del esfuerzo.

B. TIRADAS LARGAS

Son la base del entrenamiento de trail. Tal y como hemos dicho ya, en el trail running los tiempos aumentan, tanto de las carreras como de los entrenamientos, de manera que este es uno de nuestros entrenamientos de referencia. Realmente, con los entrenamientos largos no mejoramos nuestra capacidad de asimilar oxígeno,

es decir, el VO₂, pero mejoramos la resistencia y son muy buenos a nivel mental.

Además, en las tiradas largas nos acostumbramos a comer y beber en marcha, algo que será de máxima importancia en carrera. Dada la infinita repetición de "golpes" o saltos, en los que podríamos aislar el movimiento de carrera, en un entrenamiento largo tenemos que pensar que pueden existir sobrecargas de manera que es muy interesante combinarlas con otros entrenamientos cardiovasculares que nos ayuden a obtener la adecuada preparación muscular y articular. En cualquier caso, para ser precisos, los entrenamientos largos los podemos dividir en tres tipos, según el tipo de carrera que estemos entrenando:

1. Carreras cortas.

Entre 20 y 30 kilómetros
Aquí la preparación es similar a un maratón o una media solo que es conveniente realizar el entrenamiento en terreno específico y con desniveles adecuados, de al menos 500 metros. Como entrenamiento se pueden realizar en torno a las 2 ó 3 horas.

2. Carreras medias.

Entre 60 y 70 kilómetros
Considerando que estas carreras se pueden terminar en torno a las 10 ó 12 horas, es conveniente realizar algún entrenamiento de al menos 5 ó 6 horas, con desniveles positivos de al menos 1.500 metros.

3. Carreras largas.

Entre 100 y 150 kilómetros
Cuanto más se alarga una carrera, más margen de tiempo se maneja. En una carrera de este tipo estamos hablando ya de límites de tiempo de entre 20 y 60 horas. De este modo, y siguiendo con la progresión arriba descrita, es conveniente realizar al menos algún entrenamiento de entre 6 y 10 horas, con desniveles positivos de 1.500 a 2.500 metros.

CACO

Este capítulo, aunque intentaremos desarrollarlo más ampliamente en otro número, va dedicado a los que se han empezado a aterrorizar con las cifras del apartado anterior. La traducción "deportiva" de este acrónimo (CACO) es: *CA*minar – *CO*rrer, y es el paso característico del trail running.

Teniendo en cuenta el tipo de terreno completamente cambiante en cuanto a las pendientes, el tipo de superficie y las características técnicas del mismo, es difícil que en una carrera de trail, o en un entrenamiento, se corra todo el tiempo (ni siquiera los primeros) de manera que el CACO es un tipo de paso que nos permite mantener en un cierto nivel, más o menos estable, nuestras pulsaciones, corriendo en las zonas que podamos y caminando en las otras. Sin embargo, es muy conveniente entrenarlo, ya que al principio puede provocar el efecto contrario y cansarnos mucho más de lo previsto.

En los próximos meses os seguiremos explicando todos los secretos del entrenamiento para las carreras de montaña. Todavía nos queda mucho que contar de este tipo de preparación, como por ejemplo:

- Entrenamiento muscular (bases del trabajo, técnicas, series en cuestas, pliometría, trabajo muscular para el tronco...)
- Coordinación.
- Elasticidad y Flexibilidad.
- Técnica de carrera en la montaña (subidas y bajadas).
- Preparación mental.

Os esperamos en los próximos números de *Planeta Running*.