

# EL DEPORTE EN INTERNET

por Xavi Álvarez Estany [www.tritraining.es](http://www.tritraining.es) - [info@tritraining.es](mailto:info@tritraining.es)

[inicio](#) | [noticias](#) | [vídeos](#) | [foros](#) | [enlaces](#) | [contactos](#) |

## Sistema Orbea Training <http://training.orbea.com/>

A partir de este número inicio una serie de artículos donde realizaré análisis de softwares de entrenamiento. En esta ocasión analizaré el Sistema Orbea Training, una plataforma de entrenamiento personalizado que da un salto de calidad en el entrenamiento Indoor y Outdoor del ciclista.

El sistema consta por un lado del revolucionario rodillo Bkool, que conectado a un ordenador puede simular sesiones de entrenamiento con excelente precisión, y al otro lado del sistema todo empieza con cuatro sencillos pasos para dar de alta una cuenta usuario en la plataforma Orbea Training.



Una vez tengamos una cuenta de usuario accederemos a todo un mundo de posibilidades para nuestro entrenamiento, que pasará sin duda por crear de forma muy fácil un plan de entrenamiento adaptado a nosotros a partir de datos que permitan al sistema identificar objetivo, disponibilidad, perfil ciclista,...

Tras un inicio rápido, ya tenemos plan de

entrenamiento, ¡ahora toca entrenar! Ya podemos configurar sesiones y sacar mucho provecho a nuestros entrenamientos. El sistema permite tanto entrenar en solitario, contra nosotros mismos, o conectado a Internet con hasta 64 ciclistas en sesiones indoor preconfiguradas, diseñar nuevas sesiones o reproducir alguna de tus sesiones outdoor grabadas. Sí, has leído bien, sesiones outdoor, gracias al Bcycling+Bconnect, es posible grabar los entrenamientos y reproducirlos en casa: subidas, bajadas, porcentajes de inclinación, llanos,... todo estará grabado y solo será cuestión de repetir la misma sesión cuando el mal tiempo no permita salir a rodar.

Con este sistema Orbea busca convertirse en el entrenador personal que nos ayude a mejorar nuestro rendimiento como ciclistas, mejorando nuestras sensaciones y resultados. Ahora superar nuevos y mayores retos es más fácil y ameno.

Por último y para que veas que no eres el único que disfrutas, Orbea ha ampliado las prestaciones del sistema con una red social dónde tendrás un perfil, una página personal y un muro. Podrás ver lo que hacen tus amigos y ellos te verán a ti, podrás compartir rutas, sesiones, crear grupos y retos para disfrutar juntos de esta nueva plataforma que ya está dando mucho que hablar, ¡solo faltas tú!



## AMTriathlon <http://www.amtriathlon.com>

Alejandro Martínez es triatleta amateur, varias veces ironmanfinisher, entrenador de triatlón y vuelca toda esta pasión en un blog lleno de valiosa información sobre todo lo relacionado con este deporte. Fuera de ser un blog donde relate sus retos o informe sobre los entrenamientos que hace día a día o semana tras semana, AmTriatlón es un blog que disminuye la distancia entre el deportista y los conceptos más técnicos del entrenamiento.

con casi 300, ha mantenido vivo el interés de sus lectores en periodos sin publicación en el blog. Además es excelente anfitrión atendiendo ágilmente consultas de los lectores en las entradas del blog.

Con un diseño intuitivo, de fácil navegación y sin estridencias gráficas, animaciones ni recorridos complicados, la web facilita el acceso a la información de forma inmediata. Un menú de etiquetas, un buscador



Con un lenguaje cercano, de fácil comprensión y siempre con gráficos e imágenes de soporte, Alejandro escribe sobre entrenamiento por potencia en ciclismo, fisiología, técnica de pedaleo, análisis de software de entrenamiento, técnica de natación,...



El blog lleva más de cuatro años en funcionamiento y esto, por raro que pueda parecer, son muchos años para un blog. Por mi experiencia en el sector de internet y en la gestión de blogs, sé que muchas iniciativas como la de AMTriathlon caen en desuso tras poco más de un año de publicaciones.

Lo que empieza siendo una ilusión por publicar se transforma en una casi obligación que cuesta llevar a cabo. Sin embargo Alejandro, con el uso de Facebook donde cuenta con más de 1000 seguidores y Twitter

interno y banners de acceso directo complementan la navegación haciendo que el visitante pase de entrada en entrada disfrutando de su contenido. No dejéis de dar una vuelta por este blog, estoy convencido de que sin querer empezareis a leer más y más e irremediamente sentiréis la necesidad de salir a entrenar y poner en práctica sus consejos, para metrizar vuestras sesiones para luego analizarlas mejor,...