

INVIERNO TRIATLETICO

¿Cómo afrontar los meses hasta la nueva temporada?

Excepto en un par de casos puntuales de triatlones que se celebran en noviembre, las últimas pruebas de la temporada finalizaron con el mes de octubre. Sin embargo, terminada la última meta comienza una época llena de opciones que no siempre son aprovechadas, haciendo de la espera hasta el primer triatlón de la siguiente temporada unos meses largos y desordenados en muchas ocasiones.

Xavi Álvarez Estany > Entrenador de Triatlón – www.tritraining.es

Primeras semanas sin triatlón. El descanso

Por una parte tenemos triatletas con más meses compitiendo, que seguramente desde marzo o incluso antes, han sacado provecho a la temporada y, aunque llegan en un buen momento de forma, deben saber parar. Es difícil parar y descansar, el final de temporada llega tras una segunda mitad de temporada con el buen tiempo del verano, excelentes sensaciones y los ritmos afloran. Todo ello provoca una reticencia a parar y la tendencia es mirar el calendario buscando carreras de otras disciplinas para seguir teniendo objetivos y metas que preparar.

Lo recomendable para poder seguir mejorando es en muchos casos descansar. Una o dos semanas de descanso deportivo total, aprovechar para dormir, olvidarse de madrugar para salir a correr entre semana o de la salida de bicicleta del domingo. El cuerpo lo agradece, descansa y al mismo tiempo asimila los kilómetros hechos. Tras esta semana o dos de descanso total se puede realizar una, dos o hasta tres semanas de descanso activo, con sesiones a ritmos cómodos de las tres disciplinas. Salir a correr, nadar en

la piscina o coger la bicicleta los días que apetezca y poco a poco obligarse a hacerlo de forma un poco más regular para ir preparándose poco a poco para el inicio de la siguiente pretemporada. Deben ser sesiones que no sean largas ni extenuantes, trabajando ritmos aeróbicos y donde el objetivo sea disfrutar de hacer deporte por encima del concepto «entrenar».

Pero también nos podemos encontrar con triatletas que han debutado en uno de estos triatlones de fin de temporada. Para ellos la temporada ha empezado y terminado casi al mismo momento. Muchos vienen de un año

donde con una rutina de hacer deporte y algunas carreras populares finalmente prueban suerte en el triatlón, debido a un verano con más facilidades para la natación, que es el tramo final antes de debutar entre septiembre y octubre. En este caso el final de temporada puede truncar las ganas de seguir preparando el triatlón, pero no debe ser así, como ahora veremos el «invierno triatlético» está lleno de opciones que nos prepararán mejor para cuando el buen tiempo y los triatlones vuelvan. Deben usar el debut en triatlón como motivación para seguir entrenando y en pocos meses volver al triporte.

Los duatlones son una buena opción durante los meses previos al inicio de la temporada de triatlón.

Otras modalidades dentro del triatlón

Durante el invierno tienen lugar otras modalidades o distancias igualmente contempladas dentro la Federación Española de Triatlón. Desde el Duatlón Cros al Triatlón de invierno hasta llegar a los Duatlones de Carretera, son modalidades con menos seguimiento pero igualmente atractivas y harán la temporada más completa.

Para la práctica del Triatlón de Invierno es necesario el acceso a lugares/instalaciones



preparadas para la práctica del esquí de fondo y evidentemente que éstas cuenten con nieve. Los duatlones son más comunes y cada año existen más competiciones en todo el territorio. Poco a poco ganan adeptos entre los triatletas y es debido a que la incorporación de duatlones es una buena opción durante los meses previos al inicio de la temporada de triatlón. Además de ser competiciones que habrá que preparar y planificar adecuadamente, son «sesiones» donde también se realizará trabajo especí-

fico para los triatlones al tener segmento de ciclismo y posteriormente de carrera a pie. Hay que tener en cuenta que la particularidad del duatlón es la transición «inversa», de carrera a pie a ciclismo, y los triatletas, lejos de la experiencia que puedan tener en el trideporte y la transición ciclismo-carrera a pie habitual, deberán incorporar en sus sesiones de entrenamiento ejercicios enfocados a preparar el paso de carrera a pie a ciclismo.

Duatlón	Carrera	Ciclismo	Carrera
Sprint	5 Km	20 Km	2,5 Km
Corta	10 Km	40 Km	5 Km
Larga	20 Km	80 Km	10 Km
Triatlón de Invierno	Carrera	Ciclismo BTT	Esquí de Fondo
Sprint	3 a 4 Km	5 a 6 Km	5 a 6 Km
Corta	7 a 9 Km	12 a 14 Km	10 a 12 Km
Duatlón Cros	Carrera	Ciclismo BTT	Carrera
Sprint	3 Km	10 Km	1,5 Km
Corta	6 Km	20 Km	3 Km

Entrenamiento de fuerza

Durante el invierno también debemos invertir más horas de las habituales a reali-

Fuente: Federación Española de Triatlón. Reglamento de Competiciones v.2010.

zar sesiones de gimnasio y fortalecimiento en detrimento de otro tipo de sesiones que pasarán durante algunas semanas a un segundo plano. Las primeras sesiones y semanas de entrenamiento de fuerza deberán ir encaminadas a realizar un trabajo de fortalecimiento base para asegurar las articulaciones que durante la temporada soportarán mucha tensión e impactos a lo largo de muchos kilómetros. Una vez realizado este trabajo base, deberemos diferenciar el objetivo principal que preparamos, ya que las sesiones de fuerza serán diferentes según la distancia triatlética que se desee preparar.

Por un lado, en distancia sprint la velocidad tiene mayor índice relativo de importancia que la resistencia. En triatlón de larga distancia Ironman es al contrario, es decir, la resistencia constituye el eje de las sesiones. Y entre sprint y Ironman, tenemos las distancias olímpica y medio Ironman. Por supuesto, cuando hablamos de «velocidad» nos referimos a ritmos muy altos, no a velocidad propiamente dicha, ya que el triatlón es un deporte básicamente de resistencia.

Las sesiones y ejercicios de fuerza tienen unos elementos concretos como son series, repeticiones, carga y tiempo de recuperación. El número de repeticiones se establece en un rango que permite evolución y adaptación a la progresión de cada triatleta, además este rango favorece el trabajo a más de un objetivo. Si bien hay un objetivo principal sobre el que realizar las sesiones de fuerza, al mismo tiempo se realizarán ligeras mejoras en otros objetivos secundarios. Por ejemplo, si se trabaja la potencia también habrá un aumento de masa muscular así como resistencia muscular. A partir del objetivo principal que se desee lograr se determinan como óptimas las siguientes repeticiones:

- Resistencia muscular = 12-20 repeticiones
- Hipertrofia = 6-12 repeticiones
- Potencia y fuerza máxima = 1-6 repeticiones

Durante el invierno también debemos invertir más horas de las habituales en realizar sesiones de gimnasio y fortalecimiento.

COMPLEMENTOS PARA LAS SESIONES DE FORTALECIMIENTO

La mayoría de deportistas y triatletas tienen acceso a gimnasios, con múltiples opciones de máquinas con poleas, barras y pesos. Son excelentes opciones y en muchos casos la base de las sesiones. Sin embargo hay algunos elementos que complementarán el trabajo de fuerza, transformarán algunas sesiones de entrenamiento en sesiones más amenas, atractivas y con múltiples beneficios. En primer lugar encontramos los Therabands, que son unas gomas planas anchas con las que no se realiza un trabajo en ángulo fijo como si ocurre en algunas máquinas de gimnasio. Este trabajo con ángulo más libre o variable aporta una mejora en la coordinación durante la realización de los ejercicios. Los Therabands además son fáciles de transportar y pueden ser usadas en el mismo sitio donde realizar una sesión de carrera o natación, complementando sesiones de entrenamiento de natación con ejercicios de fuerza entre bloques, o en la pista de atletismo trabajando tren superior a intervalos de carrera a pie. Otra opción que se está poniendo muy de moda son los TRX, para entrenamiento en suspensión. También merecen especial atención y pueden ser incorporados a la rutina de entrenamiento elementos como el bosu, fitball y pelotas medicinales con los que realizar ejercicios de propiocepción que nos harán ganar estabilidad, coordinación y equilibrio, así como ayudar a prevenir las tan temidas lesiones.



Sobre la cantidad de series a realizar no hay tanta variedad, pero podríamos considerar las siguientes:

- Resistencia muscular = 2-3 series
- Hipertrofia = 3-5 series
- Potencia y fuerza máxima = 3-6 series

El conjunto global es lo que llamamos volumen de ejercicio, es decir, la cantidad total de carga levantada se calcula multiplicando series x repeticiones x carga. La carga de-

pende directamente del peso levantado en el ejercicio y a diferencia de repeticiones y series es un valor más personal, variando mucho entre triatletas. Para calcularlo deberemos averiguar la carga máxima ó 1RM, es decir, cuánto somos capaces de levantar en una sola repetición del ejercicio. Con precauciones para no lesionarnos, y quizá probando en diferentes sesiones, podemos, mediante el método de ensayo-error, acercarnos a saber el peso aproximado máximo que podríamos levantar. Con este dato y según el objetivo de las sesiones que realizaremos tenemos unos porcentajes de 1RM sobre los que realizar las series y repeticiones:

- Resistencia muscular = 50-67% 1RM
- Hipertrofia = 67-85% 1RM
- Potencia y fuerza máxima = 85-100% 1RM

Pero también podemos estimar la 1RM (carga máxima) usando la relación a partir de la cantidad de repeticiones que hemos podido hacer con una carga determinada:

Repeticiones completadas	Factor de repetición
3	1.10
4	1.13
5	1.16
6	1.20
7	1.23
8	1.27

Por ejemplo, si completamos 5 repeticiones de un ejercicio con 35 kg, la 1RM estimada será $35 \times 1.16 = 40.6$ kg (fuente: Hagerman, 2008).

Por último, el descanso entre series se basa en la velocidad de recuperación de los sistemas de energía, en concreto se trata de realizar de nuevo otra serie habiendo recuperado total o parcialmente, según el objetivo, provocando así una adaptación del organismo.

- Resistencia muscular = <30 segundos
- Hipertrofia = 30-90 segundos
- Potencia y fuerza máxima = 90 segundos – 3 minutos

A partir de estos datos diseñaremos las sesiones para buscar una mejora hacia nuestro objetivo, más velocidad en triatlón sprint, más resistencia en Ironman...

Técnica de natación

Como ya avanzamos en el número anterior de Spor Training, el momento ideal para trabajar la técnica de natación en triatletas es el periodo invernal (aunque debemos trabajar la técnica durante toda la temporada). La técnica en estos meses se debe realizar sin fatiga previa, habiendo hecho un buen calentamiento y con largas recuperaciones para hacer cada ejercicio descansado. Se intentará no alargar excesivamente las sesiones, que podrán complementarse con trabajo fraccionado o continuo según el entrenador crea conveniente. A medida que la pretemporada avance se realizará un trabajo de técnica con fatiga previa y finalmente puede realizarse a final de la sesión en semanas previas al triatlón.

Temporadas complementarias

Del mismo modo que hemos hablado de las otras distancias o modalidades de triatlón y duatlón y cómo pueden jugar un papel importante en la preparación de la nueva temporada, el triatleta puede igualmente aprovecharse de las temporadas de carreras populares y cicloturistas. A éstas en los últimos años hay que añadir el auge de las carreras de montaña o trail running que cada día ganan nuevos adeptos entre triatletas.

Bien planificadas, con carreras de medio fondo de 10 kilómetros o hasta medio maratón durante los meses de diciembre a febrero, y cicloturistas que tienen lugar entre marzo y junio, este tipo de carreras son un buen complemento para preparar el triatlón o triatlones que hemos fijado como objetivos de la siguiente temporada.

Planificación y estructura de la pretemporada y temporada

No obstante, como ocurre en la mayoría de casos, el triatleta quiere realizarlo todo, desde la temporada de carreras populares y duatlones al entrenamiento de fuerza. El triatleta es un deportista muy motivado que al poder combinar tres disciplinas realiza un entrenamiento muy variado, dinámico y del que obtiene mejoras con menor índice de lesiones o contratiempos.

Desde el inicio de la pretemporada deberá existir una planificación que marque los objetivos, los ciclos de trabajo con sus correspondientes descansos y competiciones intermedias, de otra forma podría reinar un pequeño caos durante el invierno que no favorecería los triatlones que eran inicialmente el objetivo que queríamos preparar. ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

BIBLIOGRAFÍA

- PATRICK HAGERMAN, P. (2008). Entrenamiento de la Fuerza para Triatletas. Madrid: Tutor.
- BOMPA. Entrenamiento de la potencia aplicado a los deportes. La pliometría para el desarrollo de la máxima potencia. Madrid: Inde
- GEIGER, CAIUS y SCHMID (2009). Entrenamiento muscular con la cinta elástica Theraband. Badalona: Paidotribo.



ENTRENAMIENTO Y ASESORAMIENTO EN TRIATLÓN PARA TODOS LOS NIVELES

Productos: **Compex** **CycleOps POWER** **ENG** **HED.**

Colaboradores: **ORBEA** **ORCA** **GU ENERGY** **HOKO** **Recuperation SPORT** **VIATOR**



info@tritraining.es
Tlf: 665910364