

EL ENTRENAMIENTO CON PULSÓMETRO II

Como comenté en la primera parte del artículo "el entrenamiento con pulsómetro" este, el pulsómetro es la manera más práctica y económica de controlar nuestros entrenamientos. Las ventajas superan a los inconvenientes, pero al mismo tiempo debo insistir una y otra vez en que para poder realizar correctamente nuestro entrenamiento a través del indicador de las pulsaciones es necesario que nos hayamos hecho una prueba de esfuerzo y se nos haya establecido ciertos parámetros fisiológicos. A modo de resumen estos parámetros en los que se basa la planificación del entrenamiento son los siguientes.

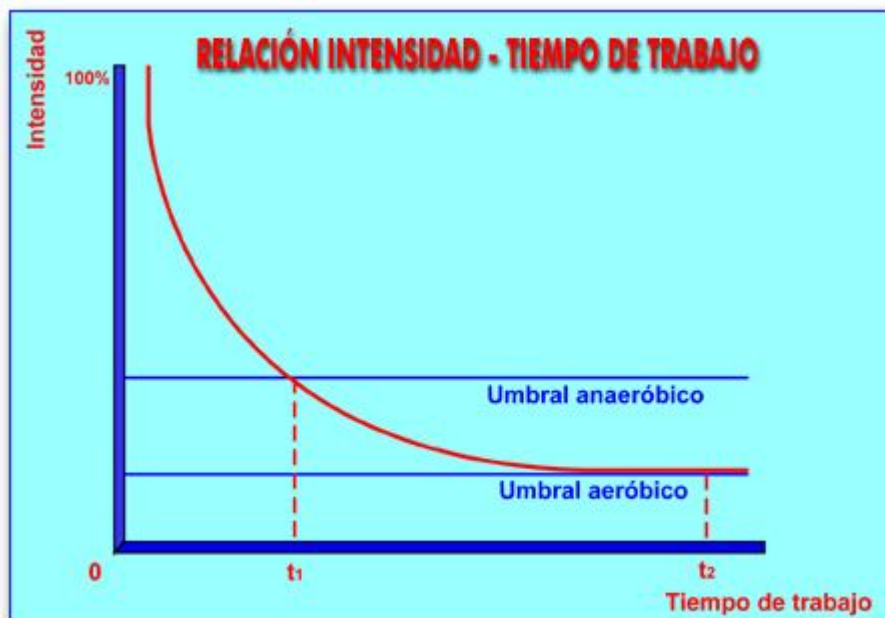
Supongamos que nos realizamos una prueba de esfuerzo para comenzar la temporada:

1º CONTROL MÉDICO								
Nombre	Fecha	Talla	Peso	VO2Max	U.Ae	U.Ana.	Watt.	Watt/kg
	22-11-05	175	64	76,8	131	154	400	6,25

Una vez determinados estos parámetros debemos comprender como se comporta nuestro organismo en cada una de las zonas delimitadas por las pulsaciones establecidas en los umbrales aeróbico y anaeróbico. Esto implica una proporción entre la intensidad y el tiempo.

Ejercicios de una mayor intensidad implicarán una mayor frecuencia cardíaca que lograremos mantener un determinado tiempo, a no ser que bajemos las intensidades y continuaremos el entrenamiento en unas pulsaciones inferiores, que permitan la recuperación de nuestro organismo para volver a subir otra vez nuestra intensidad.

Con ejercicios de una menor intensidad podremos prolongarlos durante mucho más tiempo.



En la gráfica que relaciona la intensidad del esfuerzo con el tiempo que la podemos mantener, podemos observar que para poder alargar nuestros tiempos de entrenamiento, la intensidad de trabajo debe

disminuir. Así solo podríamos mantener unos segundos intensidades cercanas al 100%, por ejemplo un sprint de unos segundos. Si la intensidad empleada en nuestro entrenamiento o competición disminuye los tiempos de trabajo alargan. En la gráfica vemos que a una intensidad cercana al umbral anaeróbico podríamos trabajar hasta t_1 , por ejemplo el ritmo de ascensión de un puerto largo. Pero si lo que queremos es hacer un entrenamiento de fondo de varias horas, por ejemplo de t_2 horas o más, nuestro ritmo de trabajo debería bajar hasta un ritmo de umbral aeróbico que se podría prolongar más o menos en el tiempo dependiendo de las reservas de energía de nuestro organismo.

Esto es una primera explicación de cómo se comporta nuestra frecuencia cardiaca en cuanto a las variables de la intensidad y el tiempo. En ciclismo esto es mas complicado por que a todo ello debemos incluir que durante las etapas no se va nunca a la misma intensidad, sino que las intensidades son variables durante la etapa, y al mismo tiempo a cada una de estas intensidades va asociada un sistema metabólico que nos proporciona energía para poder desarrollar el ejercicio, pero esto lo veremos en futuros artículos.

José Manuel Rivas Bertomeu.- Licenciado en educación física, entrenador de ciclistas