

EL ENTRENAMIENTO DE LA CAPACIDAD AERÓBICA

El entrenamiento de la capacidad aeróbica es la base en la que se fundamenta el éxito en la temporada ciclista. A este trabajo nos referimos muchas veces de diferentes formas nombrándolo como entrenamiento de fondo, de endurecimiento, de horas o de kilómetros. Para poder desarrollar este tipo de entrenamiento en la época de la temporada en la que estamos (enero) debemos de tener en cuenta una serie de factores que en este artículo trataremos de comentar.

El inconveniente principal para poder desarrollar este trabajo son las horas que le tenemos que dedicar. Se considera que mejora de la capacidad aeróbica cuando se superan las 3 horas a ritmo constante y mantenido, en una frecuencia cardíaca que se mueva entre el umbral aeróbico y un rango de unas 10 pulsaciones más .

Según la altura de la temporada, del objetivo que tengamos, y de nuestro nivel, estos entrenamientos podrían llegar a alcanzar las 7 horas o incluso más, si se incluyen doble sesión de trabajo. Para poder realizar este tipo de entrenamiento necesitamos mantener un ritmo constante durante toda la sesión . El mantener un ritmo constante, no hace referencia a la velocidad sostenida, sino a mantener un ritmo cardíaco de forma continuada en las pulsaciones expuestas anteriormente. Para poder conseguir esto, debemos buscar recorridos lo más llanos posibles que nos permitan mantener el ritmo cardíaco de forma continuada. Además, para poder hacer bien este entrenamiento debemos beber mucha agua, para evitar la deshidratación y alimentarnos correctamente de tal forma que podamos completar este entrenamiento de varias horas. Con ello conseguimos **aumentar nuestro sistema aeróbico y potenciar el metabolismo de utilización de las grasas** , con lo que además podremos bajar peso.

Un consejo para poder realizar este entrenamiento, por ejemplo de 4 horas y si tu horario te lo permite, sería no salir la carretera excesivamente pronto para evitar resfriados, por ejemplo depende la zona, salir a partir de las 9:00. Otro consejo muy importante sería no hacer paradas, por ejemplo a almorzar, pactar las paradas solo para un café rápido y si no hay asistencias en el caso de avería o pinchazo, continuar la marcha más lentamente, o dar la vuelta en un cambio de sentido para no enfriarse.



Uno de los objetivos de la altura de la temporada en la que nos encontramos (enero), es mejorar nuestro metabolismo aeróbico. Como ya comentamos en anteriores artículos aunque nuestro porcentaje de grasa sea bajo por cada gramo obtenemos 9kcal. Por lo tanto cuando más utilicemos esta vía, más intacta tendremos la vía anaeróbica.

El entrenamiento de capacidad aeróbica sirve para mucho más de lo que podríamos pensar en un principio. No sólo va a mejorar nuestro sistema aeróbico cuando estamos horas y horas entrenando, sino que además si queremos perfeccionar nuestro rendimiento, es un buen momento para **acoplarnos a la posición** que posteriormente llevaremos en salidas, marchas o carrera. No podemos llevar una posición en entrenamiento, y otra en carrera diferente, con otros músculos implicados, por que fracasaremos ya que no la habremos entrenado.

También es el momento indicado, para **mejorar la técnica de relevos**, para que durante horas, en situaciones ideales de velocidad y por terrenos llanos, y sin nervios, podamos practicar todo lo que significa el relevo y la posición en el grupo. Aunque sean salidas intrascendentes siempre debemos estar atentos.

Aunque, pueda parecer reiterativo, vuelvo a insistir en **no para a almorzar**, y voy a dar una serie de razones:

1.- Al no parar a almorzar el grupo puede salir más tarde a entrenar, por ejemplo en vez de a las 8 a las 9 o 9:30 y evitando los momentos más fríos del día, y por supuesto resfriados que nos pueden producir que tengamos que paralizar el entrenamiento.

2.- Por otro lado una persona entrenada en 45'- 60' minutos (lo que dura la parada para almorzar) está recuperada, por lo tanto no estamos haciendo un entrenamiento de resistencia sino dos entrenamientos de 2h cada uno,

3.- Por que los almuerzos (generalmente el almuerzo ciclista, tortilla con jamón y queso) tiene que digerirse por lo que recluta sangre que debería de estar en el músculo, por eso después del almuerzo tenemos más pulsaciones, por que hay sangre derivada a hacer la digestión.

Ya se que los almuerzos son una razón social, dan cohesión al grupo, pero estos los podemos hacer en la época de transición para octubre o noviembre. También tengo presente que depende la filosofía y objetivo del que monte en bicicleta, pero si tu objetivo es maximizar tu rendimiento, y mejorar en las marchas o carreras, aprovecha las horas de las que dispones y crea una gran capacidad aeróbica.

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