



LA IMPORTANCIA DE LOS 30 MINUTOS SIGUIENTES AL ENTRENAMIENTO

Todos tenemos muy claro que para mejorar nuestro rendimiento debemos entrenar, pero a veces se nos pasa por alto que para que ese entrenamiento sea efectivo y poder realizar los siguientes entrenes con éxito nos debemos recuperar y a veces no actuamos de la manera mas correcta para acelerar nuestra recuperación.

Los últimos 30' minutos de cada entrenamiento, de los entrenamientos exigentes por intensidad (por encima del umbral anaeróbico) o por duración de (más de 3h) son minutos que los dedicamos a hablar con nuestros compañeros de las incidencias del entrenamiento, son minutos en los que recobramos la calma, en los que volvemos a recobrar el equilibrio de nuestro cuerpo después del esfuerzo realizado. Pero también deben de ser minutos en los que debemos iniciar la recuperación de nuestro organismo. En estos minutos muchas veces pasamos por fuentes o por gasolineras en las que podemos llenar nuestros bidones y podemos empezar a recuperar nuestras reservas de agua, también llevamos comida que muchas veces no hemos consumido, y que es en este intervalo de tiempo cuando deberíamos ingerirlas para intentar recuperar las reservas de glucógeno, o tenemos fruta que muchas veces lanzamos a la cuneta cuando, primero por educación y después porque son fuentes de hidratos, minerales y algunas de ellas son básicas (es decir no son ácidas) , por lo que nos ayudarían a combatir la acidez generada por el ejercicio realizado. En resumidas cuentas a estos minutos les podemos sacar mucho más partido de lo que les sacamos, y si queremos acelerar nuestros procesos de recuperación debemos de aprovecharlos con todo lo anterior citado.

Los 30' siguientes al finalizar el entrenamiento, es decir cuando ya nos hemos bajado de la bicicleta son todavía más importantes en los entrenamientos exigentes de fondo o de intensidad, o cuando realizamos una serie de salidas seguidas, o para aquellos ciclistas que están disputando una vuelta por etapas.

En estos 30' es cuando tenemos todos los **transportadores de glucógeno** todavía circulando por nuestro cuerpo, es decir tenemos abierta la ventana del glucógeno, pero nuestro cuerpo ha vaciado total o parcialmente sus depósitos, por lo que si en ese momento le proporcionamos al organismo hidratos de carbono, el organismo los va asimilar con gran rapidez, por lo que aceleraremos nuestra recuperación. Estos hidratos de carbono tienen que ser de **índice glucémico alto** para proporcionarnos una rápida asimilación. También es conveniente las ingesta de agua, esto ya lo damos por hecho, y la de una o dos piezas de fruta(minerales, vitaminas y su componente básico).

Esta ingesta no debe de ser forzada sino que podemos tomar una ducha y después cuando estamos o vamos a estirar aprovechar para tomar estos hidratos. Actualmente hay complejos en el mercado preparados para este fin, o simplemente con papillas para niños, o purés de patatas, podrían conseguir este llenado de depósitos. Es importante que estos hidratos se combinen con un poco de proteína, por ejemplo una rebanada de pechuga de pollo, jamón york o pavo, o leche desnatada, o queso fresco de Burgos desnatado, esto ayudara ha asimilar los hidratos de carbono.

Incrementar nuestro rendimiento y nuestro estado de forma no solo consiste en entrenar sino en saber como recuperarnos de nuestros entrenamientos.

José Manuel Rivas Bertomeu. Responsable del Departamento de Preparación física. Entrenador de ciclistas