

Los Comienzos de un Buen Entrenamiento

Para llevar a cabo un buen entrenamiento se necesitan 3 cosas, sin una de ellas todo el trabajo que hagamos será innecesario: la primera es la alimentación, la segunda el descanso y la tercera la constancia de ejercicio.

El cuerpo al hacer ejercicios quema grasas, proteínas que se obtienen mediante la alimentación, y si no tenemos las mismas incorporadas, tampoco tendremos energías para realizar el deporte, porque nos sentiremos cansados y sin fuerzas de pedalear, y en el caso que intentemos hacerlo no resistiríamos el esfuerzo que implica un buen plan de entrenamiento.

Si bien podemos tener una buena alimentación, es importante también saber que comer antes de una carrera y cuanto tiempo antes. Los médicos aconsejan unas 2 horas antes así uno tiene tiempo de digerir la comida y luego entrar en el calentamiento. Pero que comidas deberemos ingerir? los carbohidratos, que nos darán la energía necesaria para mantener un buen ritmo de carrera (como fideos, ñoquis, ravioles, etc. en lo posible sin salsas). Y por que comer carbohidratos y no carnes que nos dan mas energía? porque la carne para digerirse tarda 2 veces mas. La carne debe ingerirse la noche anterior a la carrera, para tener reservas de proteínas para el DIA siguiente.

El calentamiento es fundamental antes de largar por dos razones, aceleramos el ritmo cardiaco y así cuando cambiemos el estado de estar parados-a pedalear con todas las fuerzas la diferencia no será tan grande como de pasar de 80 pulsaciones a 170 contra pasar de 130 a 170. Otra de las razones es que logrando un buen calentamiento cambiamos el Oxígeno, y de esta manera luego de unos minutos de carrera no nos sentiremos ahogados.

La elongación es otro punto importante. Para el ciclismo es fundamental estirar los cuádriceps (agarrarse una pierna y llevarla contra la cola tratando que las rodillas estén juntas), estirar los gemelos (apoyarse contra la pared y las pierna estiradas una mas que la otra lo mas atrás posible), estirar la parte trasera de las piernas (estando en posición erguido y las piernas extendidas tocar los tobillos o en lo posible el suelo con las manos y en lo posible de llevar la frente contra las rodillas), también es importante hacer elongación de tronco para que no nos duela la cintura ni la espalda, una opción que muchos corredores hacen es estirar los tríceps y bíceps .

El Descanso es casi la parte mas importante para llegar a obtener un buen resultado, es aconsejable dormir entre 9hs y 10 hs antes de la carrera para tener los músculos bien relajados, es aconsejable que esto sea acompañado de dos días de descanso antes de la carrera sin tocar la bicicleta si es que el entrenamiento fue muy duro durante la semana, si no con que el ultimo DIA sea de descanso es suficiente siempre y cuando no sea una carrera de alta exigencia. En este caso muchos corredores optan por entrenar duro y aflojar en la ultima semana, supongamos que el domingo hay carrera, entonces desde el miércoles no tocar la bicicleta.

Si sabes que no tienes buena alimentación y quieres informarte mas, hay muchos libros que te pueden ayudar, o si no puedes ir a un nutricionista que te dará un plan de alimentación.

La constancia de ejercicio es fundamental. Hay muchas personas que se proponen entrenar, comienzan con ejercicios muy duros y a las dos semanas largan. Es todo progresivo. Conviene, cuando uno esta fuera de estado, comenzar de apoco, progresivamente, si ya tuviste alguna vez un entrenamiento constante se te hará mucho mas fácil retomar el ritmo, si no lo has hecho nunca entonces ten paciencia. Lo importante de un entrenamiento es ir progresando de apoco, agregando mas horas arriba de la bici y realizando ejercicios cada vez con mas intensidad.

Es importante hacer una programación de tu rutina, y seguirla por un mes, luego de ese mes cambiarla. Pone tus objetivos. Por ejemplo este mes haces una hora de ruta en pelotón, al otro mes 1 hora y media y así ir progresando, si haces desde el comienzo 2 horas al otro DIA o a la semana siguiente tu cuerpo va a estar tan agotado del ejercicio que no esta acostumbrado a hacer, que necesitara reposo, y en ese tiempo se desacostumbrara a estar en actividad por lo que tendrás que comenzar todo de nuevo.

Si tienes un plan que vienes haciendo por meses, descansar por una o dos semanas es bueno, ayuda a que el cuerpo descanse y a que vos no te aburras de entrenar. Generalmente a este lapso de tiempo se lo llama pretemporada, y los deportistas realizan otras actividades como por ejemplo vos que haces ciclismo podés hacer natación, o correr a pie.

Estos dos ejercicios son los más recomendados y te ayudan a tener mejor respiración. No es muy aconsejable la natación en época de temporada porque afloja los músculos quitando agilidad a igual que el pedestrisimo en menor medida.

La pretemporada generalmente se elige en vacaciones y su duración puede variar entre un mes y dos meses, que coincide con las fechas en las que no hay carreras.

Plan de entrenamiento

Puntos importantes

Fuerza, Agilidad y Resistencia

Estos tres puntos tienen que estar incluidos para un buen plan de entrenamiento.

-Los trabajos de fuerza son por ejemplo hacer cuestas, ejercicios muy intensos en poco tiempo.

-Los trabajos de Agilidad son aquellos en los cuales la cadencia de pedaleo debe ser muy elevada.

Por ejemplo 10 minutos con relación 32-15 a 30 km/h, más 5 minutos descanso, así por 1 h 20 minutos.

Otro trabajo de agilidad es hacer Sprints, que consiste en llegar al máximo de pulsaciones en un breve tiempo.

Por ejemplo 4 minutos a buena velocidad constante y 1 minuto a la máxima velocidad posible, así 10 veces.

Otra forma de desarrollar la agilidad es si estamos en un pelotón, tratar de seguir su ritmo pero con una relación de transmisión liviana.

-Los trabajos de resistencia son aquellos de larga duración a un ritmo no muy elevado.

Por ejemplo ir en un pelotón a velocidad de 30 a 35 km/h durante 1 hora a 2 horas depende el nivel de entrenamiento.

También es bueno entrenar solo, contra el viento, manteniendo una misma velocidad, eso nos da un buen ritmo propio.

O se pueden combinar ejercicios, hacer resistencia mezclado con fuerza, como hacer una hora de cuestas a un ritmo no elevado. Este tipo de ejercicios es bueno hacerlo cuando nos preparamos para una carrera de montaña. Las cuestas ideales son las más largas posibles y sin mucha pendiente. Este tipo de cuestas son las que hay en la mayoría de los circuitos fuera de Buenos Aires (largas trepadas, con mucha técnica pero de poca pendiente). Las cuestas que podemos encontrar en Buenos Aires son muy cortas de elevada pendiente por lo que las podemos llamar explosivas (como las que se encuentran en las barrancas de San Isidro). El entrenamiento debe variar según la carrera que tengamos en mente participar.

Aquí te doy un plan básico que puedes seguir

Este plan lo puedes adaptar a tu nivel de entrenamiento

Lunes: Descanso

Martes: Pelotón 1h a 2hs

Miércoles: Cuestas en San Isidro---10 minutos rel. 2-2

---10 minutos rel. 2-3

---10 minutos rel 2-5 (fuerza)

---10 minutos rel 2-1 (agilidad)

---10 minutos rel 2-6 (fuerza)

Jueves: Pelotón 1h a 2 hs

Viernes: Trabajo de agilidad en lo posible hacer en circuito asfalto (ej:KDT)

5 minutos 30 km/h

1 minuto max posible (sprint)

estos pasos X 10 repeticiones

Sábado: Regenerativo. 60 km liviano

Domingo (opcional): -Ruta 2hs o +

-Trabajo intensivo en circuito tierra 2hs

-Carrera

Puedes hacer modificaciones, por ejemplo puedes correr a pie en vez de hacer el sábado regenerativo.

Lo importante es tener un plan exigente durante la semana con dos días de descanso o un DÍA de descanso y uno muy liviano. Mientras vallas progresando aumenta a este plan el tiempo del ejercicio y en el caso de las cuestas pone una relación mas pesada.

Aca te doy un plan básico de alimentación aconsejado por nutricionistas.

Plan diario

Desayuno: Cereales, jugo de naranja, frutas

Almuerzo: Pastas (fideos, arroz, ñoquis), postre frutas secas

Merienda: Cereales, jugo de naranja, frutas secas

Cena: Carnes (vacuna, pollo, pescado), arroz, puré, legumbres, postre frutas

Las frutas mas aconsejadas son manzana, naranja, kiwi y banana.

FERNANDO MAILLMANN de

<http://orbita.starmedia.com/mountainbikewebsite/index.htm>

