

## MY TRAINING PHILOSOPHY

### *Mi filosofía de entrenamiento*

Este artículo tiene por objeto conocer los tipos de entrenamiento que son la llave del éxito de todo atleta. La ausencia de alguno de estos trabajos en tu plan justificará la causa de no poder bajar tus marcas y te dará feedback para corregir las deficiencias.

La premisa fundamental es que el pilar de tu entrenamiento debe ser basado en la resistencia aeróbica que es conocida en la jerga americana o europea como “aerobic endurance”. El secreto yace en las intensidades de entrenamiento y en la distribución de cada uno de los trabajos que describiremos a realizar durante la semana.

Tipos de trabajo:

<b>Carrera continua de mediana intensidad y larga duración</b>	90' a 2 hs @ paso de maratón
<b>Trabajos de umbral de lactato</b>	85-90 % ritmo de mejor 5Km actual
<b>Trabajo de intervalos</b>	Ritmos 10 Km-5Km-3Km-1.5 Km
<b>Trabajos de velocidad</b>	Distancias < 400m
<b>Corridas regenerativas</b>	< 70% FCmax
<b>Sesiones de gimnasio</b>	Incluye flexibilidad

### **Las carreras continuas de larga duración:**

Construyen niveles de entrenamiento aeróbico fantásticos que son la base para el éxito de los atletas de 800m en adelante. Debe sostenerse con una frecuencia semanal y de ninguna manera “enlentece” o fatiga al atleta. Prueba de ello lo fue el atleta australiano Craig Mottram que corrió los 800m en 1.46 dos semanas antes de ganar el bronce en el campeonato mundial en la distancia de 5000m. Craig aún realizaba dicho entrenamiento la semana previa a la competencia.

En los primeros 75' se reduce el glucógeno muscular por lo que los minutos subsiguientes producen adaptación para tratar de sostener dicha depleción.

<b>Craig Mottram</b>	Bronce Campeonato Mundial Helsinki 14/08/05 5000m 13.32.96 Plata Commonwealth Games 20/03/06 5000m <b>12.58.19</b>
	<b>Personal Best Times</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ 1500 metres 3:33.97</li><li>■ Mile 3:48.98 (Oceanic Record)</li><li>■ 2000 metres 4:50.76 (Oceanic Record)</li><li>■ 3000 metres 7:32.19 (Oceanic Record)</li><li>■ 2 miles 8:11.27 (Oceanic Record)</li><li>■ 5000 metres 12:55.76 (Oceanic Record)</li><li>■ 10,000 metres 27:50.55</li><li>■ 10 km (road) 27:54 (Oceanic Record)</li></ul>

### **Trabajos en el umbral de lactato:**

Umbral de lactato es el ritmo por encima del cual la concentración de ácido láctico se dispara en forma exponencial afectando el paso de carrera.

Generalmente coincide con el ritmo que un atleta puede correr ½ maratón o entre un 85-90% de tu ritmo por Km de tu mejor 5000.

Este tipo de trabajo busca producir adaptación para metabolizar el lactato producido durante el esfuerzo de manera tal de mantener su concentración constante.

La intensidad de umbral de lactato es tu foto real de tu estado aeróbico. La idea es ir mejorando este umbral es decir llevarlo a intensidades más fuertes.

Por ejemplo para un atleta que tiene 20' en 5Km su intensidad de carrera es de 4' el Km (240''), por lo que un entrenamiento para trabajar al umbral de lactato (90%) sería trabajar a 4.24 el Km.

Un trabajo recomendable sería 20' a 4.24.

(Para calcular la intensidad un 90% equivale a correr 10% por arriba)

### **Trabajos de intervalos:**

Son esenciales en el período de preparación específica. La idea es mantener un alto nivel de volumen para seguir construyendo la resistencia aeróbica.

Se van introduciendo poco a poco trabajos más rápidos de manera de producir adaptación al ácido láctico.

Mi preferido es el siguiente trabajo

2x800 @ 5Km pace con recuperación 400 trote

2x800 @ 3Km pace con recuperación 400 trote

1x800 @ 1500m pace

Notar que el "mix" de intensidades permite acumular volúmenes que de otra manera sería muy fatigante.

### **Trabajos de velocidad:**

Producen agilidad, reacción y potencian el remate para definir la carrera. En cierta forma mejoran la mecánica de carrera en esfuerzos submaximales ya que se corre más económicamente.

Ej. 6x100m al 95% con recuperación 100m caminando



### **Trabajos regenerativos**

Son necesarios para producir supercompensación y recuperar el cuerpo para resistir intensidades altas.

Nota:

Mi marca de 2.11 en el 2005 para los 800m (41 años) lo logré con trabajos de intervalos a una intensidad correspondiente a 3000m con algunas pocas sesiones de velocidad.

Un trabajo típico era 3x1000 @ 3.10 con recuperación de 2'30 en el lugar lo que confirma cuán importante es la resistencia aeróbica a intensidades correctas.

Importante: tu diario de entrenamiento no debiera incluir 2 días consecutivos de trabajos de fondo suave. En la variedad del entrenamiento está el secreto.

Fernando Ruiz

25/4/07