

Rompiendo la barrera de los 3' en el Km

Una de las distancias más desafiantes es la prueba de los 1000m. La razón es que para dicha distancia se conjugan prácticamente en forma proporcional las dos cualidades necesarias para la performance atlética : **La capacidad anaeróbica y la potencia aeróbica** Por tal motivo todo entrenador serio debería motivar al atleta a buscar su mejor registro sobre dicha distancia. Cuanto menor sea el tiempo obtenido la probabilidad de éxito en las pruebas de largo aliento será más alta y una realidad de éxito si se sigue el entrenamiento adecuado para mejorar el endurance.

Si dejamos arrastrar a nuestros atletas jóvenes por la euforia de las carreras de aventura o por pruebas largas de fondo estaremos quemando la etapa necesaria para desarrollar su potencial. Es como querer subir una escalera saltando escalones, probablemente en algún momento nos caeremos. Para el atleta veterano lograr mantener o quizás mejorar su registro personal en esta distancia lo hará correr mejor en distancias superiores ya que necesitará procesar menos oxígeno para ritmos de carreras más lentos. Ni que hablar la mecánica de carrera. Comparemos la técnica de un atleta fondista con un background (antecedente) de mediofondo durante años y otro que haya estado abocado siempre a pruebas de gran fondo y verán la facilidad de desplazamiento del primero que ha invertido en trabajos de técnica durante su juventud deportiva.

En esta fase de entrenamiento hemos trabajado en desarrollar la potencia aeróbica, no aún la anaeróbica con el objeto de entrenar el procesamiento del oxígeno en trabajos submaximales.

Por ejemplo hemos trabajado

8x400 (1.20) con recuperación 400 trote
o
3 x 1200 (3.28 Km) con recuperación 800 trote
o
1 x 2000 (3.38)

Aunque no lo creas con este trabajo sin tocar el sistema anaeróbico hemos logrado correr debajo de los 3' y probablemente cuando realicemos trabajos anaeróbicos en el período competitivo seguramente corramos debajo de 2.50 sin problemas.



Lo que quiero transmitirte es que entrenando inteligentemente la potencia aeróbica junto a trabajos de técnica que ayuden a tu mecánica de carrera harán que estés en forma para correr sin problemas debajo de los 3'.

Para las damas el target sería poder correr debajo de 3.20 el Km para estar en forma apropiada y considerar mejorar los registros en distancias superiores.

Compartimos con Uds. nuestra primer carrera del año basada en los trabajos arriba mencionados el 12/04/08 :

Raúl Cuevas (16 años) 2.49.97

Federico Galván (17 años) 2.52.19

Fernando Ruiz (43 años) 2.56.03

Juan Manuel Ruiz 2.56.30

Este artículo está destinado a aquellos que buscan rendimiento deportivo a nivel nacional. Extendiendo el concepto a aquellas personas que se inician a la actividad atlética independientemente de la edad la sugerencia es alentarlos a mejorar sus registros sobre esta distancia. Un día será 4.00 , otro 3.50, tal vez 3.40 y porqué no a seguir mejorando.

Nota :

La exigencia de distancias que involucran capacidad anaeróbica como lo es el Km requiere el apto médico cardiovascular. Seamos inteligentes, controlemos con nuestro médico de cabecera el estado de nuestro corazón a través de un ecocardiograma bidimensional y alimentémonos sanamente para favorecer la irrigación sobre nuestras arterias. Entrene con un coach certificado que cuidará por su salud.

Fernando Ruiz

1/05/08

Busca bajar los 3' !!!