

Por Robby Ketchell, director de ciencias del deporte, Team Garmin-Sharp



### 1. Adaptar tu postura en la bicicleta:

Muchos de vosotros vais en bici con equipos nuevos este año. Aunque estés ansioso por probarlo, es muy importante que hagas todo lo necesario para asegurarte de que tu postura en la bicicleta sea la correcta. De esta manera reducirás el riesgo de lesiones y lograrás encontrar ese punto de eficiencia metabólica que todos ansiamos. Al igual que los profesionales, tenemos que asegurarnos de que nuestra postura sobre la bicicleta sea la idónea. Tu tienda o especialista en ciclismo pueden ayudarte a encontrar tu postura ideal. Una vez montado en la bicicleta, es muy importante que verifiques que la altura del sillín y el reglaje del manillar sean correctos. La altura del sillín es la distancia del pedal al sillín, y el reglaje del manillar es la distancia vertical entre el sillín y el manillar. Estos dos parámetros pueden influir considerablemente en la eficiencia de tu pedaleo, por lo que es muy importante que consultes a tu tienda o especialista en ciclismo.

### 2. Prueba de esfuerzo:

Para poder empezar a entrenar correctamente es importante que conozcamos nuestro estado de forma actual. Esto no significa saber si estamos en buena forma, mala o regular. Significa que debemos comprender cómo reacciona nuestro cuerpo ante un volumen de trabajo determinado. Las pruebas de esfuerzo nos facilitan la información necesaria para que podamos entrenar dentro de las zonas correctas. Esto es muy importante, porque distintas zonas de entrenamiento requieren diferentes combustibles y entrenan distintos sistemas (aeróbico o anaeróbico). A estas alturas del año querrás establecer una base aeróbica, por lo que el primer paso es saber en qué zonas de entrenamiento debes trabajar para lograr este fin. La mayoría de pruebas de esfuerzo son incrementales (aumento gradual de la carga) y tienen una duración específica. Estas pruebas se realizan en una consulta y, por norma general, incluyen el uso de instrumentos como los analizadores de lactato para medir la cantidad de lactato en sangre que se genera en cada paso. Debido a que no todo el mundo puede acceder a este tipo de consultas, hacer pruebas sobre el terreno también es una buena manera de conocer tu estado de forma actual y determinar tus zonas de frecuencia cardiaca. Si tienes un cronómetro, un monitor de frecuencia cardiaca o un medidor de potencia, puedes hacerlo tú mismo. Los resultados de esta prueba te permitirán empezar a establecer una base aeróbica. El siguiente ejemplo ilustra una prueba sobre el terreno que puedes intentar en casa:

- 15 – 20 minutos de calentamiento. Haz unos cuantos sprints para prepararte para la prueba.
- Haz una prueba de esfuerzo de 30 minutos (esfuérzate al máximo). Esta prueba debe realizarse en un terreno constante (preferentemente plano) o con una máquina de entrenamiento interior. Cuando lleves diez minutos de prueba, pulsa el botón de registro de tu Garmin. Necesitarás un monitor de frecuencia cardiaca. El objetivo es registrar la potencia y la frecuencia cardiaca medias de los últimos 20 minutos de la prueba. Esta media proporciona una estimación de tu umbral de lactato. Asegúrate de terminar la prueba de esfuerzo al máximo, sin reservarte nada.
- 15 – 20 minutos de enfriamiento. Intenta continuar pedaleando con una cadencia alta pero con poca intensidad.

### **3. Entrenamiento aeróbico:**

Muchos ciclistas empiezan a trabajar en lo que llaman km básicos. Por norma general, se trata de rodajes lentos y a baja intensidad. Aunque parece que estos rodajes lentos no implican mucho trabajo de calidad, en realidad son el trabajo más importante de todo el año. Ya sea en el interior o en el exterior, invertir tiempo en rodar a baja intensidad (65-75% del umbral de lactato) te dará la base que necesitas para el resto de la temporada. Los principiantes deberían empezar con dos o tres salidas de 45 minutos por semana, alargando la duración progresivamente. Si eres un ciclista experimentado, deberías poder rodar a esta intensidad entre siete y 12 horas por semana. Recuerda que tu nivel no tiene importancia, el objetivo es potenciar el umbral aeróbico aumentando el tiempo que entrenas a esta intensidad. De esta manera, el cuerpo se acostumbra a utilizar las grasas como combustible, mejora la resistencia cardiovascular y las articulaciones se refuerzan para poder afrontar las sesiones de trabajo más intensas que te esperan más adelante.

### **4. Entrenamiento de fuerza en la bicicleta:**

Fuera de temporada, es muy importante entrenar la fuerza. Esto puede hacerse con pesas en el gimnasio o, de manera más específica para el ciclismo, en la bicicleta. Durante estos rodajes de baja intensidad, es importante incluir entre una y dos sesiones por semana de intervalos a baja cadencia (75 - 80 rpm) de unos 5 minutos de duración. Estos intervalos deberían realizarse al principio de la sesión de entrenamiento y, para evitar un exceso de tensión sobre las rodillas y las caderas, no deberían hacerse más de uno o dos. Estos intervalos te ayudarán a fortalecer los músculos, dándote una base para los intervalos de mayor intensidad que te esperan más adelante.

### **5. Establecer los objetivos:**

Al principio del año, todos los deportistas profesionales se sientan para hablar de sus objetivos de cara a la próxima temporada. Ya sea para ayudar a un compañero de equipo a ganar la París-Roubaix o el propio Tour de Francia, o para mejorar su estado físico, anotar estos objetivos es importante para mantener la motivación durante todo el año. A cualquier nivel, es importante establecer entre 3 y 5 objetivos para la temporada siguiente. Aunque deben presentar un desafío, estos objetivos deben ser realistas y factibles. Recuerda que deben ser algo personal y que te motive para trabajar duro. Todos tenemos objetivos deportivos, y definirlos te ayudará a mantenerte motivado y hará que te sientas recompensado cuando los alcances.