

### Por Ben Bright de Triathlon Performance Solutions

A los triatletas les encanta entrenar. ¡Eso es algo más que obvio cuando se deciden a participar en un deporte que incorpora tres deportes individuales de resistencia! Y es que entrenar duro semana tras semana es la única garantía de llegar lejos. No obstante, para sacar el máximo rendimiento de tu entrenamiento debes modificar tu ritmo según el momento del año de entrenamiento. Si entrenas de la misma forma todo el tiempo, tu cuerpo se adaptará, con el tiempo, y te quedarás estancado.

El uso de un enfoque variado con relación al entrenamiento se llama “periodización” y fue introducido por el doctor Tudor Bompa en la década de 1960. Aunque parece lógico ahora, el descubrimiento de Bompa fue identificar que estímulos variados pero específicos en diferentes momentos del año podrían contribuir a lograr un máximo rendimiento cuando más se necesita, en los Campeonatos. Esta teoría ha sido aceptada durante décadas y la mayoría de los entrenadores la siguen de una manera u otra.

El entrenamiento es el proceso de someter al cuerpo, o a un sistema, a una presión y luego dejarle el tiempo suficiente para que se recupere y adapte a dicha presión, consiguiendo así un mayor nivel de eficacia. La periodización garantiza la variación de la presión de entrenamiento, con lo que el cuerpo debe adaptarse a diferentes estímulos y, por lo tanto, alcanzar un mayor nivel que si entrenara todo el tiempo a una misma intensidad. Planteémoslo de esta manera: si estás esculpiendo una escultura en madera y solo utilizas un cincel grande tallarías una escultura irregular muy básica. Sin embargo, si utilizaras cinceles de 3-4 tamaños diferentes podrías refinar tu escultura de manera muy precisa.

El error que comenten muchas personas es pensar que en la periodización hay una única intensidad de entrenamiento en cada fase u obsesionarse con una única intensidad en una fase. Un buen plan de periodización debería simplemente hacer énfasis en un determinado tipo de intensidad y/o volumen de entrenamiento en una determinada fase, pero cada fase debería incluir varios tipos de intensidad de entrenamiento.

Existen varios términos para las diferentes fases de entrenamiento, pero simplificaremos y me limitaré a mencionar cuatro. Las intensidades de las zonas de entrenamiento especificadas a continuación (1-5) son las que se utilizan en el Garmin Training Center:

**Preparación:**

Esta fase es la primera del año de entrenamiento. Normalmente suele venir después del descanso entre temporadas, antes de empezar el entrenamiento a fondo. La idea es preparar al cuerpo (a nivel cardiovascular y muscular-óseo) para las futuras adversidades del entrenamiento más duro y acostumbrarlo a una rutina de entrenamiento. También es un buen momento para trabajar la técnica y la fortaleza de la parte central del cuerpo.

Trata de seguir la misma rutina semanal que seguirás cuando entrenes a fondo pero solo con un 40-70% del volumen total que alcanzarás eventualmente y todo ello a una intensidad muy baja, en torno a la Zona 1. Esta es la única fase en la que entrenarás solo en una zona de intensidad. Esta fase debería durar entre 2 y 4 semanas, según tu nivel de preparación física y experiencia y su objetivo es que seas capaz de ir aumentando el volumen.

**Base:**

Esta es la fase más importante. Dado que el triatlón es un deporte de resistencia, el mayor reto para el rendimiento en la mayoría de los triatletas es la resistencia básica aeróbica. Esta fase de entrenamiento se centra en mejorar la capacidad del cuerpo para metabolizar el oxígeno de manera eficaz aumentando la densidad capilar, el volumen sanguíneo y las enzimas aeróbicas o, en otras palabras, la capacidad de transportar y utilizar el oxígeno en los músculos. La mayor parte del entrenamiento se centra en las Zonas 1 y 2 pero debe incluir también algún tiempo de entrenamiento en las zonas superiores, de la 3 a la 5. Esta fase es la más larga de todas (entre 8 y 16 semanas normalmente) porque las adaptaciones mencionadas anteriormente suelen darse lentamente y una buena base de resistencia aeróbica es el pilar central para la mejora del rendimiento futuro. Durante esta fase, estarás al 100% de tu volumen máximo de entrenamiento.

**Progresión:**

Esta fase toma como punto de partida el trabajo que has hecho en el periodo Base. La mayor parte del entrenamiento se seguirá centrando en tus zonas inferiores pero con más énfasis en el entrenamiento de la Zona 3, utilizando los niveles de medio a alto de tu sistema aeróbico y mejorando tu capacidad para eliminar, de manera eficaz, el ácido láctico y utilizar los carbohidratos como combustible. Las sesiones continuarán siendo largas pero las velocidades y las intensidades serán superiores y algunas sesiones estarán próximas a tu intensidad/ritmo de carrera previsto. El volumen de entrenamiento global seguirá siendo alto, un 90-100% de tu rendimiento máximo, lo que probablemente convertirá a esta fase en la más dura de todas. El entrenamiento en las Zonas 4 y 5 debería también incluirse en esta fase, la cual debería durar entre 4 y 8 semanas.

**Específica:**

Esta fase debería establecerse próxima al evento objetivo de la temporada. El volumen de entrenamiento global disminuirá al 70-80% de tu rendimiento máximo para permitirte recuperarte mejor de las sesiones y llegar en plenas capacidades para conseguir tu objetivo. El énfasis de tu intensidad de entrenamiento se centra ahora en las Zonas 4 y 5 superiores, lo que estimula tu capacidad para producir y amortiguar ácido láctico así como para aumentar tus capacidades aeróbicas máximas. Esto se traduce en más entrenamiento en o por encima de tu intensidad/ritmo de carrera objetivo, pero las sesiones individuales son más cortas para compensar. Aún así, la mayor parte del entrenamiento debería centrarse en tus zonas aeróbicas más bajas para mantener la base aeróbica y permitirte recuperarte de un entrenamiento de mayor intensidad. El periodo de tiempo fijado para esta fase es entre 3 y 5 semanas y el volumen de entrenamiento debería reducirse gradualmente a medida que te vayas acercando a la carrera, para lograr la mejor forma física a la hora de competir.