

por Ben Bright, da Triathlon Performance Solutions

Os atletas de triatlo adoram treinar. Isso é óbvio pela sua decisão de participar num desporto que incorpora três desportos de resistência individuais! Mas o treino intensivo todas as semanas apenas o levará até certo ponto. Para tirar o máximo proveito do seu treino, será preciso alterar o seu ímpeto de treino em vários momentos do seu ano. Se treinar sempre da mesma forma, o seu corpo acabará por se adaptar e o seu desempenho estagnar-se-á.

Utilizar uma abordagem ao treino variada designa-se por periodização e foi inventada pelo Dr. Tudor Bompa, nos anos 60. Mesmo que agora pareça lógico, a inovação de Bompa foi identificar que um estímulo de treino variado mas específico em diferentes alturas do ano pode levar a desempenhos máximos em alturas críticas - campeonatos. Esta teoria foi bem aceite durante décadas e a maior parte dos treinadores utiliza-a, de uma forma ou de outra.

O treino é o processo de exercer pressão sobre o corpo ou sistema e, em seguida, permitir que este recupere e se adapte a essa pressão, ficando mais eficiente. A periodização garante a variação dessa pressão de treino, requerendo portanto que o corpo se adapte a diferentes estímulos e conseguindo um nível maior do que se treinado sempre a uma determinada intensidade. Pense desta forma: se estivesse a esculpir uma escultura de madeira e utilizasse apenas um cinzel maciço, ficaria com uma escultura muito básica e grosseira. Se utilizasse 3-4 cinzéis de diferentes tamanhos, conseguiria aperfeiçoar a sua escultura para algo mais exato.

O erro que muitos fazem no seu entendimento da periodização está no facto de acreditarem que deve ser usada apenas uma intensidade de treino em cada fase ou focarem-se demasiado numa única intensidade numa fase. Um bom plano de periodização deve salientar apenas um tipo definido de volume e/ou intensidade de treino numa determinada fase, mas cada fase deve conter vários tipos de intensidade de treino

São utilizadas diferentes terminologias para as diferentes fases de treino, mas, neste caso, vou manter as coisas simples e limitá-las a quatro. As intensidades de zona de treino especificadas abaixo (1-5) são as utilizadas no Garmin Training Center:

Preparação:

Esta fase é o verdadeiro início do ano de treinos. Normalmente, surge após o final da pausa entre temporadas, antes do início de qualquer treino de grande volume. A ideia é preparar o corpo (de forma cardiovascular e musculoesquelética) para a severidade do treino mais difícil que se aproxima e colocar o corpo numa rotina de treino. É também uma boa altura para desenvolver a sua técnica e a sua força base.

Tenha como objetivo utilizar a mesma rotina semanal que irá usar quando estiver em treino completo, mas apenas com 40-70% do volume total que eventualmente irá atingir e sempre a uma intensidade muito baixa, perto da Zona 1. Esta é a única fase em que treinará apenas numa zona de intensidade. Esta fase deve durar entre 2-4 semanas, dependendo do seu nível de condição física e experiência, e tenha como objetivo aumentar o volume durante esta fase.

Base:

Esta é a fase mais importante. Uma vez que o triatlo é um desporto de resistência, o maior limitador de desempenho para a maior parte dos atletas de triatlo é a resistência aeróbica básica. Esta fase de treino tem como foco o desenvolvimento da capacidade do corpo para metabolizar o oxigénio de forma eficiente, aumentando a densidade dos capilares, o volume de plasma e as enzimas aeróbicas, ou dito de forma simples, a capacidade de transportar para e usar o oxigénio nos músculos. A maior parte do treino deve ocorrer nas zonas 1 e 2, mas deve incluir também algum tempo a exercitar nas zonas superiores, de 3-5. Esta fase é a mais longa de todas (normalmente entre 8 - 16 semanas), uma vez que as adaptações acima listadas ocorrem lentamente e uma grande base de resistência aeróbica é um elemento crucial para a subsequente melhoria de desempenho. Durante esta fase, estará a 100% do seu volume de treino máximo.

Progressão:

Esta fase aproveita o trabalho que fez no seu período de base e fá-lo avançar. A maior parte do seu treino ainda vai ser centrada nas suas zonas mais inferiores, mas será dada mais ênfase ao treino da zona 3, usando os níveis intermédio a alto do seu sistema aeróbico e desenvolvendo a sua capacidade para limpar o ácido láctico eficientemente e usar hidratos de carbono como combustível. A duração das sessões continuará longa, mas as velocidades e intensidades serão mais elevadas e algumas sessões estarão próximas da intensidade/ritmo de corrida desejada(o). O volume geral de treino irá manter-se elevado, a 90-100% do seu máximo, fazendo desta, provavelmente, a fase mais difícil de todas. O treino nas zonas 4 e 5 também deve ser incluído nesta fase e deve durar entre 4 e 8 semanas.

Específica:

Esta fase deve coincidir com a aproximação do seu evento alvo da época. O volume geral de treino deve baixar para cerca de 70-80% do seu máximo para permitir uma melhor recuperação das sessões para que possa alcançar o treino de qualidade que espera atingir. A ênfase da sua intensidade de treino muda agora para as suas zonas superiores, 4 e 5, estimulando a sua capacidade de produzir e regular o ácido láctico bem como aumentando as suas capacidades aeróbicas máximas. Isso significa mais treino na intensidade e no ritmo que deseja, ou acima, mas, para compensar, as sessões individuais são mais pequenas. Ainda assim, a maior parte do treino deve ser centrado nas suas zonas aeróbicas mais baixas, para manter a sua base aeróbica e permitir a recuperação do seu treino de intensidade mais alta. O período de tempo para esta fase é de 3-5 semanas e o volume de treino deve diminuir gradualmente à medida que se aproxima da corrida, fazendo com que compita no seu pico de condição física.