

7. Entrenamiento para el Maratón

Estructurando un Programa para el Maratón

Los maratones de Remo Indoor exigen mucho y requieren de una cuidadosa preparación para asegurar el mejor resultado. Más que estructurar tu entrenamiento en el modelo de las Bandas de Entrenamiento, nosotros recomendamos que lo bases según el ritmo que prevés seguir en el maratón. Si ya has completado un maratón, entonces conoces cual será tu ritmo. Si tratas de lograr tu mejor registro, entonces basa tu entrenamiento en el nuevo ritmo. Si nunca has hecho un maratón necesitas determinar un ritmo. Éste puede estimarse del tiempo en 5.000m. utilizando la Tabla 3.11.

El programa trazado en esta guía está basado en una serie de bloques de entrenamiento ilustrados en la Tabla 3.10, con cada bloque diseñado para desarrollar las distintas respuestas fisiológicas para las demandas de un maratón en Remo Indoor.

Tabla 3.10

Estructura del Programa de Entrenamiento para el Maratón						
	Semana 1 - 4	Semana 5 - 8	Semana 9-12	Semana 13 - 16	Semana 17 - 20	Semana 21 - 24
Resistencia General						
VO ₂ Max.						
Fuerza						
Potencia						
Umbral de Lactato						
Disminución Gradual						

Las Tablas 3.12 – 3.16 muestran un programa de entrenamiento para el maratón de seis meses, basado en la estructura ilustrada anteriormente para quien desee entrenar cinco veces a la semana.

Tabla 3.11

Parcial Estimado de Maratón Basado en el Parcial de 5.000m.							
5.000m.		Predicción 10.000m.		Predicción Media Maratón		Predicción Maratón	
Parcial	Tiempo	Parcial	Tiempo	Parcial	Tiempo	Parcial	Tiempo
1:30	15:00	1:37	32:24	1:45	1.14	1:53	2.39
1:35	15:50	1:43	34:12	1:51	1.18	2:00	2.48
1:40	16:40	1:48	36:00	1:57	1.22	2:06	2.57
1:45	17:30	1:53	37:48	2:02	1.26	2:12	3.06
1:50	18:20	1:59	39:36	2:08	1.30	2:19	3.15
1:55	19:10	2:04	41:24	2:14	1.34	2:25	3.24
2:00	20:00	2:10	43:12	2:20	1.38	2:31	3.33
2:05	20:50	2:15	45:00	2:26	1.43	2:37	3.41
2:10	21:40	2:20	46:48	2:32	1.47	2:44	3.50
2:15	22:30	2:26	48:36	2:37	1.51	2:50	3.59
2:20	23:20	2:31	50:24	2:43	1.55	2:56	4.08
2:25	24:10	2:37	52:12	2:49	1.59	3:03	4.17
2:30	25:00	2:42	54:00	2:55	2.03	3:09	4.26
2:35	25:50	2:47	55:48	3:01	2.07	3:15	4.35
2:40	26:40	2:53	57:36	3:07	2.11	3:22	4.43
2:45	27:30	2:58	59:24	3:12	2.15	3:28	4.52
2:50	28:20	3:04	1.01:12	3:19	2.19	3:34	5.01
2:55	29:10	3:09	1.03:00	3:24	2.24	3:40	5.10
3:00	30:00	3:14	1.04:48	3:30	2.28	3:47	5.19

Notas

Los tiempos previstos de 10.000m., Media Maratón y Maratón son guías y hay que tomarlos con prudencia.

Resistencia General (Semanas 1-4)

Durante las cuatro primeras semanas del programa el mayor énfasis debería ponerse en la resistencia general. La mejor forma de llevarlo a cabo es remando regularmente a tu ritmo previsto para el maratón, incrementando gradualmente el tiempo invertido en la máquina de 20 minutos a una hora. Esto sigue el Principio de Entrenamiento en Ola (mirar Sección 2.1 *Intensidad del Entrenamiento*), edificando la carga de entrenamiento durante las tres primeras semanas, con la cuarta semana suave para asegurar que el cuerpo se ha adaptado totalmente antes de pasar a la siguiente fase.

VO₂ Max (Semanas 1-8 y 13-20)

El VO₂ Max de una persona es una medida de su capacidad de utilizar oxígeno. Por lo que desarrollarlo es fundamental para aumentar el rendimiento, sobre todo en eventos de resistencia.

El parcial de 5.000m. es la mejor intensidad para mejorar el VO₂ Max. El tiempo de trabajo puede ser de dos a tres veces tu tiempo de 5.000m. interrumpido por intervalos de entre cinco y diez minutos. Un típico ejemplo sería 4x Alternar (6'@5kp/8'@PM) lo que significa seis minutos al parcial de 5.000m. seguidos por ocho minutos a ritmo maratón, repitiendo cuatro veces (Trabajo total = 56 minutos).

Fuerza (Semanas 5-8)

La siguiente fase es la fuerza. Es importante en el desarrollo de la postura para evitar movimientos ineficientes del cuerpo. Durante la fase del Pase el tronco debe estar firmemente sujeto para que toda la potencia ejercida a través de las piernas se transmita a la empuñadura incrementando la eficiencia de la palada. Cuanto más eficiente sea la palada más tiempo podrás continuar ejecitándote.

Para desarrollar la fuerza determina la ventana de dos a cuatro niveles más alta de lo que lo haces normalmente y tira lo más fuerte que puedas a un ritmo de palada bajo (18-20 ppm) durante 30 paladas. Aumenta el número de series de cinco (150 paladas) a 15 (tres series de cinco; 450 paladas). Este tipo de entrenamiento debería alternarse con largos intervalos al parcial de 10.000m.

Los músculos necesitan un tiempo largo de recuperación para beneficiarse totalmente del entrenamiento de fuerza por lo que las sesiones deben restringirse a un máximo de tres semanas. Hemos incluido tres en el programa trazado, siendo las otras dos sesiones de VO₂ Max.

Potencia (Semanas 9-12)

La potencia es la proporción a la que puedes utilizar la fuerza por lo que, habiendo mejorado tu fuerza básica, ahora tienes que desarrollar algo de velocidad. Esto se lleva a cabo reduciendo levemente la carga y aumentando las paladas por minuto.

Recomendamos incrementar el ritmo de palada durante periodos hasta tres minutos. De cuatro a seis series de tres minutos a un ritmo de palada de 30 ayudará a desarrollar la potencia y puede alternarse con intervalos de duración media a tu parcial de 5.000m. El beneficio de este tipo de entrenamiento se dejará notar cuando vayas al parcial maratón, lo que parecerá entonces relativamente fácil.

Umbral de Lactato (Semanas 9-20)

El umbral de lactato es el punto donde la energía demandada por la tarea no puede satisfacerse por el sistema aeróbico durante más tiempo, por lo que debe suplementarse por el sistema anaeróbico. Esto da lugar a la acumulación de ácido láctico en la corriente sanguínea ya que el cuerpo no puede metabolizarlo al ritmo al que está siendo producido. En una persona fuera de forma el umbral de lactato podría estar entre el 50-60% del MRC, mientras que en una persona en forma podría estar alrededor del 85%. Una persona en forma puede sobrellevar más trabajo que una que no lo está antes de experimentar los efectos de debilitación de la acumulación de lactato.

El objetivo es mejorar el umbral de lactato así como aumentar el tiempo empleado en la máquina. El mejor medio para lograr esto es entrenar durante aproximadamente una hora a un ritmo cardíaco elevado al umbral. Esta forma de alternación permitirá entrenar en la región umbral durante un periodo de tiempo mayor. La extensión de tiempo del entrenamiento de umbral de lactato debería ser de 45-90 minutos y una típica sesión de una hora podría ser de 20 minutos a un parcial de 10.000m., 20 minutos a parcial de maratón, terminando con 20 minutos a un parcial de media maratón.

Disminución Gradual (Semanas 21-24)

Necesitarás cuatro semanas de disminución gradual para un maratón. Lo que hagas en las cuatro últimas semanas podría tener un efecto mayor en el rendimiento en el maratón que las veinte previas, sobre todo porque hay más posibilidades de hacerlo mal. Una disminución gradual larga presenta la oportunidad de culminar algunas partes del entrenamiento que no han ido del todo bien, por lo que si perdieras alguna parte del programa de 24 semanas lo podrías realizar aquí. Sin embargo no debes practicar el maratón o alguna serie ultra-larga ya que el tiempo que necesita el músculo para recuperarse es superior a los diez días.

La clave para un buen rendimiento en maratón es el fitness y si estás en forma serás capaz de completar la distancia. La mejor forma de mantener la forma durante la disminución gradual es con alta intensidad y bajo volumen.

El programa de disminución gradual trazado es general y asume que las 20 semanas anteriores han ido bien. Consiste en una mezcla de todos los tipos de bandas de entrenamiento y el nivel de la ventana debería ser el mismo que si se estuviera en la semana previa de cada tipo de entrenamiento.

Tabla 3.12

Entrenamiento para Maratón Semanas 1-4: Resistencia General / VO ₂ Max									
		Semana 1		Semana 2		Semana 3		Semana 4	
Ses.	Tipo	P	Trabajo	P	Trabajo	P	Trabajo	P	Trabajo
1	RG	S	20'@PM	S	30'@PM	S	40'@PM	S	20'@PM
2	VO ₂ Max	S	40'@ PM	S	3xAlternar (4'@5KP/ 8'@PM)	S	3xAlternar (6'@5KP/ 8'@PM)	S	3xAlternar (5'@5KP/ 8'@PM)
3	RG	S	30'@PM	S	40'@PM	S	50'@PM	S	20'@PM
4	RG	S	50'@PM	S	60'@PM	S	60'@PM	S	45'@PM
5	VO ₂ Max	S	4xAlternar (5'@5KP/ 8'@PM)	S	4xAlternar (6'@5KP/ 8'@MP)	S	3xAlternar (8'@5KP/ 12'@PM)	S	3xAlternar (5'@5KP/ 8'@PM)

Tabla 3.13

Entrenamiento para Maratón Semanas 5-8: Fuerza / VO ₂ Max									
		Semana 5		Semana 6		Semana 7		Semana 8	
Ses.	Tipo	P	Trabajo	P	Trabajo	P	Trabajo	P	Trabajo
1	Fuerza	+2	1x(10x10)	+3	2x(6x10)	+4	3x(6x10)	+4	1x(10x10)
2	VO ₂ Max	S	2xAlternar (6'@5KP/ 8'@PM)	S	2xAlternar (8'@5KP/ 12'@PM)	S	3xAlternar (6'@5KP/ 8'@PM)	S	3xAlternar (5'@5KP/ 8'@PM)
3	Fuerza	+2	1x(10x10)	+3	2x(8x10)	+4	6x(8x10)	+4	1x(10x10)
4	Fuerza	+2	1x(10x10)	+3	3x(10x10)	+3	3x(10x10)	+4	1x(10x10)
5	VO ₂ Max	S	3xAlternar (5'@5KP/ 8'@PM)	S	4xAlternar (6'@5KP/ 8'@PM)	S	3xAlternar (8'@5KP/ 12'@PM)	S	3xAlternar (5'@5KP/ 8'@PM)

Tabla 3.14

Entrenamiento para Maratón Semanas 9-12: Potencia / Umbral de Lactato									
		Semana 9		Semana 10		Semana 11		Semana 12	
Ses.	Tipo	P	Trabajo	P	Trabajo	P	Trabajo	P	Trabajo
1	UL	S	15'@PM/ 15'@10KP/ 15'@PMM	S	20'@PM/ 20'@KP/ 20'@PMM	S	30'@PM/ 30'@KP/ 30'@PMM	S	20'@PM/ 20'@10KP/ 20'@PMM
2	Potencia	+2	2x(6x1/2') @30ppm	+2	3x(6x1/2') @32ppm	+2	8x90seg/3' @34ppm	+2	4x90seg/3' @32ppm
3	UL	S	Repetir Sesión 1	S	Repetir Sesión 1	S	Repetir Sesión 1	S	Repetir Sesión 1
4	Potencia	+1	4x3/5' @30ppm	+1	4x3/5' @32ppm	+1	4x3/5' @34ppm	+1	4x3/5' @30ppm
5	Potencia	+2	2x(6x1/2') @30ppm	+2	3x(6x1/2') @32ppm	+2	8x90seg/3' @34ppm	+2	4x90seg/3' @36ppm

Tabla 3.15

Entrenamiento para Maratón Semanas 13-20: Umbral de Lactato / VO ₂ Max									
		Semanas 13 y 17		Semanas 14 y 18		Semanas 15 y 19		Semanas 16 y 20	
Ses.	Tipo	P	Trabajo	P	Trabajo	P	Trabajo	P	Trabajo
1	UL	S	60' Alternar (10'@10KP/ 10'@PM)	S	80' Alternar (10'@10KP/ 15'@PM/ 15'@PMM)	S	90' Alternar (15'@10KP/ 15'@PM/ 15'@PMM)	S	60' Alternar (10'@10KP/ 10'@PM)
2	VO ₂ Max	S	4xAlternar (5'@5KP/ 8'@PM)	S	4xAlternar (6'@5KP/ 8'@PM)	S	4xAlternar (8'@5KP/ 12'@PM)	S	4xAlternar (5'@5KP/ 8'@PM)
3	UL	S	15'@PM/ 15'@10KP/ 15'@PMM	S	20'@PM/ 20'@10KP/ 20'@PMM	S	25'@PM/ 25'@10KP/ 25'@PMM	S	15'@PM/ 15'@KP/ 15'@PMM
4	UL	S	Repetir Sesión 1	S	Repetir Sesión 1	S	Repetir Sesión 1	S	Repetir Sesión 1
5	VO ₂ Max	S	3xAlternar (6'@10KP/ 8'@PM)	S	3xAlternar (8'@5KP/ 12'@PM)	S	3xAlternar (10'@5KP/ 15'@PM)	S	3xAlternar (6'@5KP/ 8'@PM)

Tabla 3.16

Entrenamiento para Maratón Semanas 21-24: Disminución Gradual								
	Semana 21		Semana 22		Semana 23		Semana 24	
Sesión	P	Trabajo	P	Trabajo	P	Trabajo	P	Trabajo
1	S	60'@PMM	S	60'@PM	S	60'@PM	S	45'@PM
2	+2	20'@PM y (2x3/5) @32ppm	+2	30'@PMM y (4x1/2) @34ppm	S	2xAlternar (10'@5KP/ 20'@PM)	S	10'@5KP/ 20'@PMM
3	S	(5x5/5) @10KP	S	20'@5KP/ 20'@10KP	+2	30'@PMM (2x90seg/3) @36ppm	+2	30'@PMM y (2x90seg/3) @36ppm
4	+2	30'@PM y (3x3/5) @32ppm	+2	30'@PMM y (6x1/2) @36ppm	+2	30'@PMM y (6x1/2) @36ppm	S	20'@PM
5	+1	20'@10KP y (6x1/2) @34ppm	+1	30'@PMM y (4x90seg/3) @36ppm	+1	30'@PMM y (6x1/2) @38ppm	S	Regata

Notas para las Tablas 3.12-3.16

Notas Generales

- i. P significa la palanca del ventilador.
- ii. S significa tu estándar, o nivel de palanca que determinas generalmente (1-10).
- iii. +2 significa determinar la palanca dos niveles por encima de tu estándar. Si generalmente remas en el 3 deberías aumentarlo hasta 5.
- iv. 5KP es tu parcial previsto de 5.000m.
- v. 10KP es tu parcial previsto de 10.000m.
- vi. PMM es tu parcial previsto de media maratón.
- vii. PM es tu parcial previsto de maratón.

Tabla 3.12 – Resistencia General / VO₂ Max

- i. 30'@PM significa remar durante 30 minutos a tu parcial previsto de maratón.
- ii. 3xAlternar (5'@5KP/8'@PM) significa remar durante 5 minutos a tu parcial de 5.000m. seguido de 8 minutos a tu parcial previsto de maratón y repetirlo 3 veces.

Tabla 3.13 – Fuerza / VO₂ Max

- i. 1x(10x10) significa remar 10 paladas a tope, recuperar remando suavemente hasta que el ritmo cardíaco sea inferior al 75% del MRC, y repetirlo 10 veces.
- ii. 2x(6x10) quiere decir remar 10 paladas a tope, recuperar remando suavemente hasta que el ritmo cardíaco sea inferior al 75% de tu MRC y repetirlo 6 veces. Después remar suavemente durante 5-10 minutos y repetir la serie.
- iii. 2xAlternar (6'@5KP/8'@PM) significa remar durante 6 minutos la parcial de 5.000m. seguido de 8 minutos a tu parcial previsto de maratón, dos veces.

Tabla 3.14 – Potencia / Umbral de Lactato

- i. 15'@PM/15'@10KP/15'@PMM quiere decir remar de forma continua durante 45 minutos. Los primeros 15 minutos a tu parcial previsto de maratón, los siguientes 15 minutos a tu parcial de 10.000m. y los últimos 15 minutos a tu parcial de media maratón.
- ii. 2x(6x1/2)@30ppm significa remar fuerte durante 1 minuto a 30 paladas por minuto, después remar suavemente durante 2 minutos y repetir esto 6 veces. Tómate un descanso (5-10 minutos de remo suave) y repite la serie.
- iii. 8x90seg/3'@34ppm significa remar fuerte durante 90 segundos a 34 paladas por minuto, después remar suavemente durante 3 minutos y repetir esto 8 veces.
- iv. 4x3/5'@30ppm significa remar fuerte durante 3 minutos a 30 paladas por minuto, después remar suavemente durante 5 minutos y repetir esto 4 veces.

Tabla 3.15 – Umbral de Lactato / VO₂ Max

- i. 60'Alternar (10'@10KP/10'@PM) significa remar durante 10 minutos al parcial de 10.000m., después remar 10 minutos a tu parcial previsto de maratón. Sigue alternándolo hasta que hayas completado 60 minutos de remo continuo.
- ii. 4xAlternar (5'@5KP/8'@PM) significa remar durante 5 minutos al parcial de 5.000m. seguido de 8 minutos a tu parcial previsto de maratón. Sigue alternándolo hasta que hayas completado 4 series.
- iii. 15'@PM/15'@10KP/15'@PMM significa remar continuamente durante 45 minutos. Los 15 primeros minutos a tu parcial previsto de maratón, los siguientes 15 minutos al parcial de 10.000m. y los últimos 15 minutos la parcial de media maratón.

Tabla 3.16 – Disminución Gradual

- i. 20'@PM y (2x3'/5')@32ppm significa remar durante 20 minutos a tu parcial previsto de maratón. Después completa tu sesión remando dos veces 3 minutos fuerte a 32 paladas por minuto con 5 minutos de remo suave entre ambas.
- ii. (5x5'/5')@10KP significa remar 5 minutos al parcial de 10.000m. seguido de 5 minutos de remo suave. Sigue alternándolo hasta que hayas completado 5 series.
- iii. 30'@PMM@(6x1'/2')@36ppm significa remar durante 30 minutos al parcial de media maratón. Después completa tu sesión remando seis veces 1 minuto fuerte a 36 paladas por minuto con 2 minutos de remo suave entre cada minuto.