

6. Entrenamiento para la Regata de 2.000m.

Grupo Objetivo: Cualquiera que entrene para la regata de 2.000m.

Gente de todas las edades, con distintas formas de vida y todos los niveles de fitness han competido, en el pasado, en las regatas indoor de 2.000m. y el comentario que más se oye es que es muy dura. No importa si eres un medallista olímpico o un inexperto en la máquina, si te comprometes totalmente a la tarea te verás a ti mismo llegando hasta el límite. Esto quiere decir que estarás mucho más preparado para las demandas fisiológicas que te hará tu cuerpo si te preparas para la prueba de forma sistemática. Con esto en mente advertimos que si te quedan menos de 6 semanas para la regata, y no has estado entrenando, probablemente no deberías seguir adelante. Las Tablas 3.6 y 3.8 trazan una serie de programas predeterminados basados en 4, 5 o 6 sesiones de entrenamiento semanales.

Para estructurar tu propio programa nos referimos a la Sección 2 *Pautas para el Entrenamiento*.

Tabla 3.6

Entrenamiento para la Regata de 2.000m.: 4 Sesiones por Semana			
Sesión	Semana Suave	Semana Media	Semana Dura
PREPARACIÓN			
1	2x20' UT1 20 ppm	2x20' UT1 22 ppm	2x20' UT1 24 ppm
2	1x30' UT1 22 ppm	1x40' UT1 22 ppm	4x10' UT1 24 ppm
3	3x10' UT1 22 ppm	3x15' UT1 22 ppm	3x20' UT1 22 ppm
4	1x30' UT1 20 ppm	1x30' UT1 22 ppm	1x30' UT1 24 ppm
PRE-COMPETICIÓN			
1	2x10' UA 24 ppm	2x10' UA 26 ppm	2x10' UA 28 ppm
2	2x20' UT1 20 ppm	2x20' UT1 22 ppm	2x20' UT1 24 ppm
3	3x6' UA 24 ppm	3x6' UA 26 ppm	3x6' UA 28 ppm
4	3x10' UT1 22 ppm	3x15' UT1 22 ppm	3x20' UT1 22 ppm
COMPETICIÓN			
1	3x4' TR 28 ppm	3x4' TR 30 ppm	3x4' TR 32 ppm
2	9x1' AN 32 ppm	9x1' AN 33 ppm	9x1' AN 34 ppm
3	4x6' UA 24 ppm	4x6' UA 26 ppm	4x6' UA 28 ppm
4	6x2' TR 28 ppm	6x2' TR 30 ppm	6x2' TR 32 ppm

Notas

- i. Sé prudente en cualquier régimen de entrenamiento. Estos ejemplos de entrenamiento son sólo una guía y no son apropiados para todo el mundo. Debes ser prudente y conocer tus propios límites al valorar tu capacidad de hacer frente a las dosis de entrenamiento. Los principiantes en un régimen de entrenamiento de tres o cuatro sesiones a la semana pueden no ser capaces de hacer frente al anterior programa.
- ii. Para determinar en qué periodo de entrenamiento deberías trabajar nos referimos a la Sección 2, Tablas 2.3 y 2.4.

Tabla 3.7

Entrenamiento para la Regata de 2.000m.: 5 Sesiones por Semana			
Sesión	Semana Suave	Semana Media	Semana Dura
PREPARACIÓN			
1	2x20' UT1 20 ppm	2x20' UT1 22 ppm	2x20' UT1 24 ppm
2	1x30' UT1 22 ppm	1x40' UT1 22 ppm	4x10' UT1 24 ppm
3	1x60' UT2 18 ppm	1x60' UT2 18 ppm	1x60' UT2 18 ppm
4	3x10' UT1 20 ppm	3x15' UT1 22 ppm	3x20' UT1 22 ppm
5	1x30' UT1 20 ppm	1x30' UT1 22 ppm	1x30' UT1 24 ppm
PRE-COMPETICIÓN			
1	2x10' UA 24 ppm	2x10' UA 26 ppm	2x10' UA 28 ppm
2	2x20' UT1 20 ppm	2x20' UT1 22 ppm	2x20' UT1 24 ppm
3	1x60' UT2 18 ppm	1x60' UT2 18 ppm	1x60' UT2 18 ppm
4	3x6' UA 24 ppm	3x6' UA 26 ppm	3x6' UA 28 ppm
5	3x10' UT1 22 ppm	3x15' UT1 22 ppm	3x20' UT1 22 ppm
COMPETICIÓN			
1	3x4' TR 28 ppm	3x4' TR 30 ppm	3x4' TR 32 ppm
2	9x1' AN 32 ppm	9x1' AN 33 ppm	9x1' AN 34 ppm
3	3x10' UT1 20 ppm	3x10' UT1 22 ppm	3x10' UT1 24 ppm
4	4x6' UA 24 ppm	4x6' UA 26 ppm	4x6' UA 28 ppm
5	6x2' TR 28 ppm	6x2' TR 30 ppm	6x2' TR 32 ppm

Notas

- i. Sé prudente en cualquier régimen de entrenamiento. Estos ejemplos de entrenamiento son sólo una guía y no son apropiados para todo el mundo. Debes ser prudente y conocer tus propios límites al valorar tu capacidad de hacer frente a las dosis de entrenamiento. Los principiantes en un régimen de entrenamiento de tres o cuatro sesiones a la semana pueden no ser capaces de hacer frente al anterior programa.
- ii. Para determinar en qué periodo de entrenamiento deberías trabajar nos referimos a la Sección 2, Tablas 2.3 y 2.4.

Tabla 3.8

Entrenamiento para Regata de 2.000m.: 6 Sesiones por Semana			
Sesión	Semana Suave	Semana Media	Semana Dura
PREPARACIÓN			
1	2x20' UT1 20 ppm	2x20' UT1 22 ppm	2x20' UT1 24 ppm
2	1x30' UT1 22 ppm	1x40' UT1 22 ppm	4x10' UT1 24 ppm
3	1x60' UT2 18 ppm	1x60' UT2 18 ppm	1x60' UT2 18 ppm
4	3x10' UT1 22 ppm	3x15' UT1 22 ppm	3x20' UT1 22 ppm
5	1x60' UT2 20 ppm	1x60' UT2 20 ppm	1x60' UT2 20 ppm
6	1x30' UT1 20 ppm	1x30' UT1 22 ppm	1x30' UT1 24 ppm
PRE-COMPETICIÓN			
1	2x10' UA 24 ppm	2x10' UA 26 ppm	2x10' UA 28 ppm
2	2x20' UT1 20 ppm	2x20' UT1 22 ppm	2x20' UT1 24 ppm
3	4x6' UA 24 ppm	4x6' UA 26 ppm	4x6' UA 28 ppm
4	1x60' UT2 18 ppm	1x60' UT2 18 ppm	1x60' UT2 18 ppm
5	3x6' UA 24 ppm	3x6' UA 26 ppm	3x6' UA 28 ppm
6	3x10' UT1 20 ppm	3x15' UT1 22ppm	3x20' UT1 22 ppm
COMPETICION			
1	3x4' TR 28 ppm	3x4' TR 30 ppm	3x4' TR 32 ppm
2	9x1' AN 32 ppm	9x1' AN 33 ppm	9x1' AN 34 ppm
3	3x10' UT1 22 ppm	3x10' UT1 22 ppm	3x10' UT1 24 ppm
4	6x1.5' AN 32 ppm	6x1.5' AN 33 ppm	6x1.5' AN 34 ppm
5	4x6' UA 24 ppm	4x6' UA 26 ppm	4x6' UA 28 ppm
6	6x2' TR 28 ppm	6x2' TR 30 ppm	6x2' TR 32 ppm

Notas

- i. Sé prudente en cualquier régimen de entrenamiento. Estos ejemplos de entrenamiento son sólo una guía y no son apropiados para todo el mundo. Debes ser prudente y conocer tus propios límites al valorar tu capacidad de hacer frente a las dosis de entrenamiento. Los principiantes en un régimen de entrenamiento de tres o cuatro sesiones a la semana pueden no ser capaces de hacer frente al anterior programa.
- ii. Para determinar en qué periodo de entrenamiento deberías trabajar nos referimos a la Sección 2, Tablas 2.3 y 2.4.

Estrategia en la Regata de 2.000m.

Incluimos para tu interés e información un protocolo de test desarrollado por la Federación Francesa de Remo (FRF) que trata tanto de maximizar como de predecir el rendimiento en la regata de 2.000m. Este protocolo se realiza al atleta el día anterior al test de 2.000m. Del resultado, la FRF estructura una estrategia para la regata para que el atleta la siga durante la prueba.

Protocolo de Test

El día anterior al test de 2.000m., todos los atletas completan dos test “máximos”, el primero de 100m. y el segundo de 500m. Entre los dos test son necesarios 15 minutos de recuperación activa (remando a baja intensidad). Tras el test de 500m. se requiere a los atletas que completen otro periodo razonablemente largo de remo a baja intensidad para asegurar que el cuerpo está bien recuperado.

El test de los 100m. se utiliza para analizar la máxima velocidad posible, mientras que el tiempo de los 500m. se utiliza para planear el ritmo de la regata para el test de 2.000m. La Tabla 3.9 muestra el ritmo objetivo de cada 500m. basándose en el tiempo del test de los 500m. No disponemos de información sobre cómo afecta el resultado en el test de 100m. en la estrategia de la regata.

Tabla 3.9

FRF Estrategia de la regata de 2000m. (Basado en el Test de 500m.)					
Test 500m.	1º 500m. (92%)	2º 500m. (88%)	3º 500m. (88%)	4º 500m. (91%)	Previsto 2000m.
1:15	1:21.5	1:25.2	1:25.2	1:22.4	5:34.4
1:16	1:22.6	1:26.4	1:26.4	1:23.5	5:38.9
1:17	1:23.7	1:27.5	1:27.5	1:24.6	5:43.3
1:18	1:24.8	1:28.6	1:28.6	1:25.7	5:47.8
1:19	1:25.9	1:29.8	1:29.8	1:26.8	5:52.3
1:20	1:27.0	1:30.9	1:30.9	1:27.8	5:56.7
1:21	1:28.0	1:32.1	1:32.1	1:29.0	6:01.2
1:22	1:29.1	1:33.2	1:33.2	1:30.1	6:05.6
1:23	1:30.2	1:34.3	1:34.3	1:31.2	6:10.1
1:24	1:31.3	1:35.5	1:35.5	1:32.3	6:14.6
1:25	1:32.4	1:36.6	1:36.6	1:33.4	6:19.0
1:26	1:33.5	1:37.7	1:37.7	1:34.5	6:23.5
1:27	1:34.6	1:38.9	1:38.9	1:35.6	6:27.9
1:28	1:35.7	1:40.0	1:40.0	1:36.7	6:32.4
1:29	1:36.7	1:41.1	1:41.1	1:37.8	6:36.9
1:30	1:37.8	1:42.3	1:42.3	1:38.9	6:41.3
1:31	1:38.9	1:43.4	1:43.4	1:40.0	6:45.8
1:32	1:40.0	1:44.6	1:44.6	1:41.1	6:50.2
1:33	1:41.1	1:45.7	1:45.7	1:42.2	6:54.7
1:34	1:42.2	1:46.8	1:46.8	1:43.3	6:59.1
1:35	1:43.3	1:48.0	1:48.0	1:44.4	7:03.6
1:36	1:44.4	1:49.1	1:49.1	1:45.5	7:05.1
1:37	1:45.4	1:50.2	1:50.2	1:46.6	7:12.5
1:38	1:46.5	1:51.4	1:51.4	1:47.7	7:17.0
1:39	1:47.6	1:52.5	1:52.5	1:48.8	7:21.4
1:40	1:48.7	1:53.7	1:53.7	1:49.9	7:25.9
1:41	1:49.8	1:54.8	1:54.8	1:51.0	7:30.4
1:42	1:50.9	1:55.9	1:55.9	1:52.1	7:34.8
1:43	1:52.0	1:57.1	1:57.1	1:53.2	7:39.3
1:44	1:53.0	1:58.2	1:58.2	1:54.3	7:43.7
1:45	1:54.1	1:59.3	1:59.3	1:55.4	7:48.2
1:46	1:55.2	2:00.5	2:00.5	1:56.5	7:52.7
1:47	1:56.3	2:01.6	2:01.6	1:57.6	7:57.1
1:48	1:57.4	2:02.7	2:02.7	1:58.7	8:01.6
1:49	1:58.5	2:03.9	2:03.9	1:59.8	8:06.0
1:50	1:59.6	2:05.0	2:05.0	2:00.9	8:10.5
1:51	2:00.7	2:06.2	2:06.2	2:02.0	8:14.9
1:52	2:01.7	2:07.3	2:07.3	2:03.1	8:19.4
1:53	2:02.8	2:08.4	2:08.4	2:04.2	8:23.9
1:54	2:03.9	2:09.6	2:09.6	2:05.3	8:28.3
1:55	2:05.0	2:10.7	2:10.7	2:06.4	8:32.8
1:56	2:06.1	2:11.8	2:11.8	2:07.5	8:37.2
1:57	2:07.2	2:13.0	2:13.0	2:08.6	8:41.7
1:58	2:08.3	2:14.1	2:14.1	2:09.7	8:46.2
1:59	2:09.4	2:15.2	2:15.2	2:10.8	8:50.6
2:00	2:10.4	2:16.4	2:16.4	2:11.9	8:55.1
2:01	2:11.5	2:17.5	2:17.5	2:13.0	8:59.5
2:02	2:12.6	2:18.7	2:18.7	2:14.1	9:04.0
2:03	2:13.7	2:19.8	2:19.8	2:15.2	9:08.5
2:04	2:14.8	2:20.9	2:20.9	2:16.3	9:12.9
2:05	2:15.9	2:22.1	2:22.1	2:17.4	9:17.4
2:06	2:17.0	2:23.2	2:23.2	2:18.5	9:21.8
2:07	2:18.0	2:24.3	2:24.3	2:19.6	9:26.3
2:08	2:19.1	2:25.5	2:25.5	2:20.7	9:30.8
2:09	2:20.2	2:26.6	2:26.6	2:21.8	9:35.2
2:10	2:21.3	2:27.7	2:27.7	2:22.9	9:39.7
2:11	2:22.4	2:28.9	2:28.9	2:24.0	9:44.1
2:12	2:23.5	2:30.0	2:30.0	2:25.1	9:48.6
2:13	2:24.6	2:31.2	2:31.2	2:26.2	9:53.0
2:14	2:25.7	2:32.3	2:32.3	2:27.3	9:57.5
2:15	2:26.7	2:33.4	2:33.4	2:28.4	10:02.0
2:16	2:27.8	2:34.6	2:34.6	2:29.5	10:06.4
2:17	2:28.9	2:35.7	2:35.7	2:30.6	10:10.9
2:18	2:30.0	2:36.8	2:36.8	2:31.7	10:15.3
2:19	2:31.1	2:38.0	2:38.0	2:32.8	10:19.8
2:20	2:32.2	2:39.1	2:39.1	2:33.9	10:24.3