

2. Periodos de Entrenamiento

Los competidores serios dividen el año en cuatro periodos de entrenamiento: transición, preparación, pre-competición y competición, que les permite estar al máximo cuando así lo requieren. La Tabla 2.3 ilustra los periodos de entrenamiento y sus objetivos para un programa de entrenamiento de 12 meses.

La Tabla 2.4 es una guía de cómo programar tu entrenamiento en periodos de entrenamiento de 6 a 48 semanas.

Tabla 2.3

Periodos de Entrenamiento y Objetivos de un Programa de Entrenamiento de 12 Meses				
Preparación 27 semanas	Pre-Competición 9 semanas	Competición 12 semanas		Transición 4 semanas
Desarrollo de la capacidad física general, fuerza y fitness cardiovascular (CV). Desarrollo de una buena técnica. Mentalmente el atleta mejora la concentración para maximizar la mejora técnica y coger confianza para la competición venidera.	El entrenamiento se hace más específico. El atleta continua trabajando en una buena técnica y preparación mental.	Aumenta la intensidad del entrenamiento que, si no se vigila, puede llevar a una pérdida de técnica. Identificar los puntos débiles y trabajar en ellos durante sesiones de baja intensidad. Éste es el momento para desarrollar tácticas y estrategias para la competición, así como para estabilizar el rendimiento de competición.	Periodo de disminución (los últimos 7-10 de Competición)	¡Descanso! Éste es el momento para una completa relajación física y mental y puede incluir vacaciones. Debería mantenerse un mínimo nivel de actividad utilizando técnicas de entrenamiento complementario. Tiempo para la evaluación y para marcar objetivos para el próximo año.
			La intensidad y duración del entrenamiento es reducida dramáticamente para permitir al cuerpo una total recuperación del intenso entrenamiento del Periodo de Competición. El atleta se centra en la estrategia de la regata y el calentamiento pre-regata, manteniendo las sesiones cortas. Esta es también una oportunidad de pulir la técnica.	
La flexibilidad del entrenamiento es un componente importante de todo periodo de entrenamiento				

Notas

- i. Aunque la tabla se lee de izquierda a derecha, para programar en periodos tu entrenamiento debes trabajar hacia atrás desde la fecha de tu competición más importante.
- ii. Periodo de transición: cuatro semanas después de la competición principal.
- iii. Periodo de competición: Desde la fecha de la competición debes maximizar en la cuenta atrás de 12 semanas (4 x 3 ciclos de semana). Los últimos 7-10 de este periodo serán de disminución gradual.
- iv. Periodo de Pre-Competición: Cuenta atrás las nueve semanas más lejanas (3 x 3 ciclos de semana).
- v. Periodo de Preparación: Las restantes 27 semanas.
- vi. Para medir cómo estás progresando, y la efectividad de tu entrenamiento, debes llevar un diario de entrenamiento y hacer algunos test básicos (mirar Sección 4: *Midiendo el Progreso*).

Tabla 2.4

Periodos de Entrenamiento (Semanas)			
Periodo hasta la prueba	Preparación	Pre-Competición	Competición
6	-	-	6
7	1	-	6
8	2	-	6
9	3	-	6
10	3	1	6
11	3	2	6
12	3	3	6
13	3	4	6
14	3	5	6
15	3	6	6
16	3	4	9
17	3	5	9
18	3	6	9
19	3	4	12
20	3	5	12
21	3	6	12
22	3	7	12
23	3	8	12
24	3	9	12
25-48	3-27	9	12

Notas:

Los últimos 7-10 días de periodo de competición serán de disminución gradual.

Disminución Gradual

Unos 7-10 días antes de una competición importante deberías disminuir tu entrenamiento. Alguna gente cree que reducir las dosis de entrenamiento en este momento llevará a una pérdida de forma, pero esto no es verdad. El entrenamiento es una combinación de sobrecarga y super-compensación. Esto significa que durante el ejercicio el cuerpo llega hasta la extenuación y durante los periodos de recuperación, el cuerpo se recupera hasta el punto de tener una mayor capacidad que antes. El periodo de super-compensación dura de 7-10 días después del fin del régimen de entrenamiento y, por lo tanto, el miedo a perder condición es totalmente infundado.

El mejor uso a este tiempo es centrarse en la estrategia de la regata, consiguiendo un calentamiento pre-regata correcto y puliendo la técnica. Es importante evitar la creación de ácido láctico cerca de la competición. La serie más larga de alta intensidad no debería exceder de los 90 segundos. Estaría bien un par de éstas al comienzo de la semana final, reduciéndolo a explosiones de 30 segundos en los días inmediatamente precedentes a la competición. Si la preparación es para una prueba de 2.000m., recomendamos que el número total de paladas fuerte durante el total del periodo de disminución gradual no exceda de 300.

Adaptación del Cuerpo

Quizás de forma sorprendente, la sesión de entrenamiento en sí misma no lleva a una mejora del rendimiento. Es durante los periodos de descanso y recuperación cuando el cuerpo se adapta a las demandas producidas en él como consecuencia del ejercicio. Al aumentar el rendimiento físico, puedes aumentar tu volumen de entrenamiento, lo que cambiará el tipo de entrenamiento que realizas. La gente que entrene de cuatro a cinco veces a la semana se beneficiará de un alto porcentaje de sesiones de alta intensidad, mientras que los que entrenen dos veces al día sólo podrían completar el 20-30% de su programa de entrenamiento total a alta intensidad.

La intensidad del entrenamiento viene determinada por el ritmo cardíaco a una carga de trabajo dada. Las sesiones de entrenamiento que hagan aumentar el ritmo cardíaco cerca del máximo son de alta intensidad. Las sesiones que se puedan completar a un ritmo cardíaco moderado son de baja intensidad.

Se necesitan considerar cierto número de factores para asegurarse de que la adaptación deseada se está llevando a cabo:

- El entrenamiento ha de ser regular para estimular la adaptación del cuerpo.
- Se necesita tiempo suficiente entre sesiones para que la adaptación tenga lugar.
- La cantidad de entrenamiento ha de ser aumentada según el cuerpo se adapte.
- El programa de entrenamiento ha de ser específico a las necesidades individuales.
- El entrenamiento debe ajustarse a las demandas físicas específicas de cada deporte particular.
- Dentro del programa debe haber un sistema para medir los progresos.

Estructurando el Programa

El número de sesiones de entrenamiento por semana que te dispones realizar tendrá un profundo impacto en la mezcla de entrenamientos que realizarás. En términos sencillos, si estás entrenando sólo tres o cuatro veces a la semana, la intensidad de tu programa será proporcionalmente mayor que si entrenas siete y ocho veces a la semana.

Para darle cierto sentido a esto, la Tabla 2.5 sugiere una mezcla de entrenamientos basado en el número de sesiones de entrenamiento semanales, las bandas de entrenamiento y el periodo del año en el que estás entrenando. La Tabla 2.6 ilustra la clase de trabajo, ritmo de palada y ritmo cardíaco apropiado a cada banda de entrenamiento.

Teniendo como referencia las tablas 2.3, 2.4, 2.5 y 2.6 y usando el Principio de Entrenamiento en Ola deberías ser capaz de comenzar a construir tu propio programa.

Tabla 2.5

Mezcla de Bandas de Entrenamiento (Basado en el Periodo de Entrenamiento y Sesiones de Entrenamiento por Semana)										
	Preparación		Pre-Competición			Competición				
Nº de Sesiones	UT2	UT1	UT2	UT1	UA	UT2	UT1	UA	TR	AN
3	-	3	-	1	2	-	-	-	2	1
4	-	4	-	2	2	-	-	1	2	1
5	1	4	1	2	2	-	1	1	2	1
6	2	4	1	2	3	-	1	1	2	2
7	3	4	1	3	3	-	1	2	2	2
8	4	4	2	3	3	1	1	2	2	2

Notas: Selecciona el número de sesiones que quieres entrenar por semana, tomando nota del número de sesiones requeridos en cada banda de entrenamientos.

Tabla 2.6

Trabajo en Cada Banda de Entrenamiento						
1	2	3	4	5	6	7
Banda	Tiempo en Banda	Tipo de Trabajo	Recuperación	Ejemplo	% MRC	SPM
UT2	60-90 min.	Intervalos largos 20-90 min.	10-20%	60 min. constante	55-70	18-20
UT1	30-60 min.	Intervalos largos 10-30 min.	25-50%	3 x 10 min.: 5 min. descanso	70-80	20-24
UA	18-24 min.	Intervalos medios 6-10 min.	50%	3 x 6 min.: 3 min. descanso	80-85	24-28
TR	12-18 min.	Intervalos cortos 2-5 min.	100%	6 x 2 min.: 2 min. descanso	85-90	28-32
AN	9-12 min.	Explosiones 45-90 seg.	100%	6 x 90 seg.: 90 seg. descanso	90-100	Máximo

Notas:

- i. Banda: La banda de entrenamiento en la que el atleta está trabajando.
- ii. Tiempo en Banda: La duración del entrenamiento dentro de cada banda.
- iii. Tipo de Trabajo: El tipo de trabajo para la sesión de entrenamiento.
- iv. Recuperación: El tiempo de recuperación, expresado como un porcentaje del tiempo de trabajo.
- v. Ejemplo: Un ejemplo del trabajo.
- vi. % MRC: El porcentaje del Máximo Ritmo Cardíaco apropiado para el tipo de trabajo.
- vii. SPM: Paladas por minuto.

Interrupciones del Programa

El programa de entrenamiento es un mapa que te guía desde donde te encuentras fisiológicamente hasta donde quieres llegar. Como en todos los viajes hay más de un camino para llegar al mismo destino. Los programas de entrenamiento están escritos a priori y están diseñados para dar una respuesta apropiada, pero en todos los programas hay un elemento de trabajo intuitivo. No consideres el trabajo como algo inamovible. Si comienzas un programa no te desalientes o te sientas tentado a dejarlo, ya que, el tiempo perdido se puede recuperar.

Enfermedad – Si has perdido tiempo por una enfermedad y has de visitar al médico, entonces deberías reanudar el entrenamiento bajo su supervisión. Si tuvieras un resfriado debido al clima, una vez que tu MRC volviera a la normalidad, completa dos días de entrenamiento general a baja intensidad y, si no hay reacción adversa, retoma el programa como si no hubiera sido interrumpido.

Lesión – Si has perdido tiempo debido a una lesión debes reanudar el entrenamiento bajo la supervisión del doctor o fisioterapeuta. No deberías reanudar el entrenamiento por tu cuenta ya que podrías agravar la lesión y perder más tiempo.

Vacaciones – Si pierdes un par de semanas debido a vacaciones o compromisos, tu programa de entrenamiento puede retomarse en el lugar que le corresponde. Por ejemplo, si te tomas dos semanas de vacaciones después de 5 semanas de las 12 del programa de pre-competición, reanuda el programa en la semana 7 al regresar.

Si entrenas sólo tres veces por semana y pierdes una sesión deberías recuperarla. Sin embargo no debes tratar de recuperar más de una o dos sesiones de entrenamiento, ya que no tendrías

suficientes días de descanso y recuperación para permitir al cuerpo adaptarse al ejercicio. Simplemente deberías continuar el programa como si no se hubiera interrumpido.

Después de tres semanas perdidas completa dos días de entrenamiento general a baja intensidad y retoma el programa como si no hubiera habido interrupción. Después de perder cuatro o más semanas de entrenamiento deberías considerar comenzar el programa de nuevo.