

DE CÓMO GINESA Y YO NOS PREPARAMOS PARA EL RÉCORD DE 24 HORAS, por Kico Martín

Hola a todos, desde estas líneas quiero compartir la experiencia vivida durante casi un año con mi compañera Ginesa para conseguir el récord 24 Horas 40-49 Años Tándem Mixto.

Mi nombre es Kico Martín, tengo 40 años y la gran suerte de haber realizado travesías de larga distancia en piragua: las 24 horas seguidas en Formentera, la travesía Palma de Mallorca-Barcelona en 27 horas y 30 minutos, Ibiza-Palma-Menorca... son las más destacadas.

Gracias a los entrenos en gimnasio descubrí la máquina Concept2 y desde un principio se convirtió en parte indispensable de mi programa de entreno en seco, tanto que en 2007 realicé el intento de récord de 24 Horas en solitario con la máquina Concept2. Pongo intento porque no lo conseguí, después de haber remado 18 horas y más de 230 kilómetros tuve que parar por un problema en la rodilla.

Tengo que destacar que es lo más duro que he intentado en mi vida. Tenía claro que no lo volvería a realizar, pero también tenía el gusanillo de hacer algo con la máquina, era un sentimiento contradictorio, no dejaba de entrenar con la máquina, así que se me ocurrió realizar el intento en categoría tándem (así repartiría sufrimiento).

Después de ponerme en contacto con David de Vermont-Concept2 y consultar las distancias, barajé la posibilidad de realizar el intento mixto, ya que no se había realizado nunca, cosa que se me antojaba divertido, eso de ser el primero...

Lo difícil comenzaba ahora: quién era la persona idónea.

Pensad que vivo en Mallorca, donde la cultura del remo es mínima, las opciones eran pocas por no decir nulas, busqué compañeros del mundo de la natación, triatlón... pero nada, o no tenían tiempo o no se lo tomaban en serio.

Entonces apareció Ginesa, una compañera del trabajo, practicante de todos los deportes, menos el remo, que decidió probar. El reto estaba en marcha.

Quedaba claro que el intento sería mixto, no como algo premeditado sino por eliminación.

También quedaba claro que los entrenos los marcaría yo. Nuevo reto, el reto que más me motivaba. Hacer de Gine, una persona que nunca había tocado una máquina de remo, una recordwoman se antojaba difícil. ¿Cómo transformar a una persona deportista por diversión en una máquina capaz de estar 24 horas remando? La cuestión parecía difícil, pero me equivoqué: no he encontrado una persona tan entregada a los entrenos, tan predispuesta al sufrimiento... la máquina ya existía solo había que ponerla a punto.

Primera toma de contacto con la máquina

Después de las fiestas de Navidad, comenzamos con los primeros entrenos. En un principio era corregir la técnica y habituarse a estar sentada tantas horas remando sin moverse del sitio.



Éntrenos

Lo primero hicimos un test para saber el ritmo de prueba y de entreno así como qué "drag factor" (factor de resistencia) emplear.

Ritmo de prueba: Gine a 2:45 y yo a 2:15 el parcial de 500m.

Distribuimos los entrenos en 5 días a la semana, con el peso de entreno los fines de semana, donde la carga de trabajo era mas extensa.

Entre semana Gine realizaba máximo 2 horas por día, ella también trabaja por la tarde, así que se trabajaba con series rápidas combinadas con series más suaves. Empezaba con 20 minutos a ritmo de 2:50, descanso de 2 minutos y luego empezábamos con series de 5 minutos a 2:50 seguidos por 5 minutos a 2:40 hasta llegar a 20 minutos, descansaba 1 minuto y vuelta a empezar 5 minutos a 2:45 seguido por 5 minutos a 2:35 hasta llegar a 20 minutos; y para acabar 1 hora seguida – 5 minutos a 2:40 para luego ponerse a ritmo fuerte para bajar a 2:39 y luego dejar subir hasta 2:40 con el ritmo máximo de palada de 2:45.

Los entrenos de fin de semana rondaban las 4-6 horas, en un principio hicimos un acondicionamiento general, tocábamos entrenos de pesas con remo, entrenos de circuito con remo, carrera, natación, bici... etc. 2-3 horas de entreno específico de remo y el resto de acondicionamiento.

Los entrenos de pesas con remo era realizar ejercicios específicos (pecho, hombro, dorsal, piernas, brazos) con series de 1 minuto fuerte de remo a razón de 1x1 sin descanso hasta completar las series marcadas.

Cada 5 semanas hacíamos un test, para saber los progresos. 8 horas de remo, 15 minutos.

A partir de marzo las sesiones de fin de semana se centraban a 1 hora de pesas remo o circuito remo con 4-5 horas de remo.

Las sesiones eran series de 15 minutos con 1 de descanso, y cada hora 5 minutos de descanso, la primera hora colocábamos la palanca al 3 y ritmo de 2:45, la segunda hora la palanca al 5 y ritmo de 2:45, la tercera hora la palanca al 7 y ritmo de 2:45. La cuarta hora palanca al 5, ritmo de 2:40 bajando a 2:38 y una vez conseguido subir a 2:39 para volver a bajar a 2:38, así los primeros 20 minutos, 20 minutos a 2:45 bajando a 2:43 para subir otra vez a 2:45 y 20 minutos a 2:50.

Los entrenos podían sufrir una pequeña variación según el estado de ánimo, dicha variación era en tiempo, nunca en frecuencia.

Desde marzo cada 5 semanas, el sábado que tocaba, realizábamos un entreno doble: 5 horas por la mañana con 3 horas por la tarde y el domingo 4 horas.

Decisión de palanca

La decisión de palanca fue más fácil de lo que pensaba, cuando realicé la prueba individual puse la palanca al 4, haciendo que el ritmo de palada fuese de 26 paladas por minuto (ppm) en mi caso y casi 30 en Gine. Si la poníamos a 6 bajaba en 3 para mí y en 4 para Gine. Decisión tomada: palanca al 6.

Decisión de tiempo de remada

El único requisito que nos marcaba la prueba era que uno de los dos realizase como mínimo el 40% de la distancia del otro.

RÈCORD DEL MÓN
DE REM INDOOR
en categoria tàndem mixt
24hores
de rem sense interrupció

VINE I PARTICIPA
DONANT SUPORT ALS
ESPORTISTES
I AECC-JUNTA DE BALEARS

Hem preparat remes, bicis i cintes perquè venguis a participar i a unir-te en la lluita contra el càncer de mama
Apunta't al 902.07.66.55
o a qualsevol recepció dels Centres Illes
Inscripcions gratuïtes

Divendres 12
Novembre
a les 18.00h
Illes Aragón

Patrocina Organitza Colaboren

IME Illes Concept 2 AECC

Tenía claro que las distancias no tenían que ser muy largas, después de 12 horas pensar que tienes que hacer una tirada de 2 horas seguidas te debilita psicológicamente, así que optamos por una distancia corta: 2km Gine, 3km yo. Se mantiene el 40% y siempre estas activo para empezar a remar, con un descanso mínimo de 12 minutos, entras en la serie y sin darte cuenta ya sales, los descansos te dan tiempo para estirar, comer, ir al WC, una ducha... incluso para recibir algún masaje. La decisión fue la correcta.

Día de la prueba

El día de la prueba te lo resume Toni, un gran amigo que me organiza y apoya en todos los desafíos que realizo desde hace varios años.

"Nosotros nos encontramos con un público participativo, con una cantidad de medios informativos inusual, prensa, radio, televisión local y nacional... Esto nos puso nerviosos al principio, pero a medida que iban pasando los metros, nos centramos en disfrutar."

Habíamos previsto en un principio realizar 275km y las mejores perspectivas nos daban 288km, para hacer 12km/h.

Las primeras 8 horas nos marcamos seguir ese ritmo, pero luego nos quitamos presión, lo importante era hacer las 24 Horas, fuese la distancia que fuese. Eso tranquilizó mucho los ánimos, acabamos con 282.885 metros y unos cuantos kilogramos de peso menos."

Desde aquí quiero agradecer a toda la gente que nos ha apoyado: a Toni, mi amigo de todas mis batallas; a Isa, la incombustible; a la Asociación Española Contra el Cáncer, esta gente si que es de admirar; a Esther, la gran mamá; a los gimnasios Illes; al Institut Municipal de l'Esport; a Nutriesport por el aporte nutricional; a David y su familia de Concept2 y a todos los amigos que estuvieron dando su apoyo.



También quiero animar a toda esta gente que tiene en mente realizar un reto pero no se atreve: no hay nada imposible, sí más o menos costoso, pero imposible no. Si no pensad en Gine, una mujer de 41 años que en su vida había realizado pruebas de resistencia y mucho menos de remo.

También me pongo a vuestra disposición por si deseáis compartir experiencias o si os puedo aportar algún conocimiento.

Un saludo a todos.
(Kico Martin
flmartin@ime.a-palma.es)

ENTRENAMIENTOS PERSONALIZADOS Y FAVORITOS

¿Sabías que puedes programar tus entrenamientos favoritos en el PM3 o en el PM4 y guardarlos como "Entrenamientos Personalizados" en tu tarjeta LogCard? Esto permite un acceso fácil a los entrenamientos que quieres repetir. Necesitarás una tarjeta LogCard para poder hacerlo. Aquí tienes cómo se hace:



Añade un Entreno a Tus Favoritos:

Inserta tu LogCard. Selecciona Menú Principal > Seleccionar Entreno > Nuevo Entreno. Selecciona el tipo de entrenamiento que quieres crear e introduce la información de tiempo y distancia demandada. Pulsa el botón "visto" para completar la determinación del entrenamiento y te preguntará: "¿Guardar en favoritos?". Selecciona Sí. Si ya tienes cinco Favoritos, se te preguntará a ver cuál de ellos quieres reemplazar. Realiza tu selección y ya habrás terminado. El nuevo entrenamiento estará en tus Favoritos hasta que decidas reemplazarlo por otro entrenamiento nuevo.

Añade un Entrenamiento Favorito a la Lista Personalizada:

Primero, asegúrate de que el entreno está en los Favoritos de tu LogCard. Inserta la LogCard.

Selecciona Menú LogCard > Servicios LogCard > Editar Personalizado. Se te ofrecerá la opción de reemplazar uno o varios de de los que tienes en la Lista Personalizada. Selecciona Uno, y después selecciona el Entreno Personalizado existente que quieres reemplazar por el nuevo.

La lista personalizada se mantiene en el PM tanto si tu LogCard está insertada o no.

Nota: Las LogCards del SkiErg y del Remo Indoor no son intercambiables. Las LogCards del SkiErg sólo son compatibles con los Monitores del SkiErg. Las LogCards del Remo son compatibles sólo con los Monitores del Remo. Pero son fáciles de distinguir: la LogCard del Remo es azul con un diseño de agua. La LogCard del SkiErg es blanca con un diseño de un copo de nieve.

NOTICIA DE ARCHIVO: MARTÍN BERASATEGUI – EL REMO EN LA COCINA

Nuestro siguiente artículo apareció en la revista anual "Cultura Concept2" de 1998. Mucho ha llovido desde entonces – sobre todo aquí por el País Vasco – pero la fama y el prestigio de Martín Berasategui como cocinero no han hecho sino aumentar con el paso del tiempo. Martín Berasategui, dueño y chef del Restaurante Martín Berasategui sito en la localidad de Lasarte (Gipuzkoa), nació en Donostia en 1960 y poco a poco fue labrándose su brillante futuro en la cocina desde aquellos inicios en el restaurante familiar de la Parte Vieja donostiarra. Hoy día el restaurante de Martín cuenta con 3 estrellas en la prestigiosa Guía Michelin, siendo considerado uno de los más conocidos representantes de la nueva cocina vasca. También dispone de otros restaurantes en ciudades como Shanghai (China) y Madrid.

"Cocinero del año en lo mejor de la gastronomía española 1998. Ello por haber accedido a nivel sobresaliente, algo que muy pocos chefs han conseguido en la historia culinaria de España. Su estilo refleja el modernismo posible con platos artísticos que están marcando época. Una culinaria culta, muy reflexionada, muy compleja, que tiene como virtud la impecabilidad técnica."

Así define Rafael García Santos a Martín Berasategui, remero en sus años jóvenes que utiliza la máquina de remo Concept2 tres días a la semana, por las mañanas. Dice que le ayuda a afrontar el día con alegría y vitalidad para preparar los deliciosos platos a los que nos tiene acostumbrados.



“Es un ejercicio completo que me fortalece las piernas y los brazos ¡y en sólo treinta minutos!, obteniendo además una buena forma física de una manera agradable y relajada.”

CARTAS Y NOTICIAS DE LOS LECTORES

¿Te mola el Newsletter de Remo Indoor? ¿Te repele? ¿Te gustaría escribir algo para el siguiente número? ¿Quieres mofarte de nosotros por haber metido la pata hasta el fondo? Sea lo que sea, asegúrate que nos lo haces saber escribiendo a david@vermontC2.com.

PASANDO DEL NEWSLETTER

¿Cómo? ¿Qué te repele dices? Pues tenemos buenas noticias para ti, porque escribiendo un email a david@vermontC2.com poniendo en el asunto del mensaje “Paso del Newsletter” podrás borrararte del Newsletter de Remo Indoor y no volver a recibirlo nunca jamás. Pero ahora que le doy vueltas... ¡¿de verdad es tan repelente?!