

MEDIA MARATÓN
www.zubiripamplona.com



Sábado 22 de Octubre

El entrenamiento polarizado

Prepararse para una carrera de larga duración requiere conocer a la perfección los diferentes sistemas de energía que utiliza el cuerpo, distribuidos en tres zonas de menos a más intensidad

✦ Aritz Altadill (director del Área de entrenamiento Zentrumsport)

Vísteme despacio que tengo prisa

Tenía ganas de hablar sobre este tema porque pienso que la mayoría de corredores amateurs cometen el mismo error; intentar entrenar todo el tiempo que pueden a ritmos de competición. En nuestro caso, el error sería tratar de preparar la Zubiri-Pamplona para correrla en 1h 30 min realizando rodajes de 45-60' a 4min 15seg el kilómetro o un poco por encima a 4min 30seg.

La mayoría de corredores amateurs piensa que corriendo un poco por debajo del umbral anaeróbico o a umbral van a conseguir lograr sus objetivos. Para personas que tienen poco tiempo y simplemente quieren desarrollar una resistencia cardiovascular aceptable, este enfoque es válido. Pero si tu objetivo es lograr un buen nivel y competir en pruebas de larga duración (medias maratones, maratones, triatlones...), obtendrás mejores resultados con un enfoque polarizado, donde se prioriza el trabajo en Zona 1 principalmente, combinado con sesiones fraccionadas de potencia aeróbica en zona 3. La zona 2 se entrena en momentos puntuales pero mucho menos de lo que te piensas. Los dos umbrales que delimitan las 3 zonas representan cambios fisiológicos medibles a través del lactato en sangre o la respiración (gráfica 1). Estos cambios tienen mucho que ver con

la contribución de los diferentes sistemas de energía que utiliza el cuerpo:

ZONA 1: Es una intensidad baja, deberías poder ir hablando con un compañero sin que se te entrecorte la respiración. A esta intensidad la concentración de lactato en sangre es muy baja, y puedes acabar la sesión con valores de lactato en sangre similares a los de reposo. Deberías entrenar entre el 70% y el 80% de tu tiempo total de entreno en esta zona. Una forma de controlar que estás en zona es mediante esta sencilla fórmula 180-edad. Si tienes 30 años tus entrenamientos aeróbicos no deberían pasar de 150 pulsaciones (Phil Maffetone). Lee Saxby, creador de la metodología *Born to run*, propone realizar entrenos respirando solo por la nariz para controlar el no pasarnos de intensidad (prueba a salir a correr con un esparadrupo en la boca a tus ritmos bajos y lo más seguro es que no seas capaz de correr sin agobiarte y sin sentir la falta de oxígeno, lo que significa que tus ritmos bajos no son tan bajos como pensabas).

ZONA 2: Es la zona en la que pasa la mayor parte del tiempo entrenando la mayoría de los corredores amateurs. La respiración se vuelve más pesada y es difícil hablar sin que se entrecorte la voz.

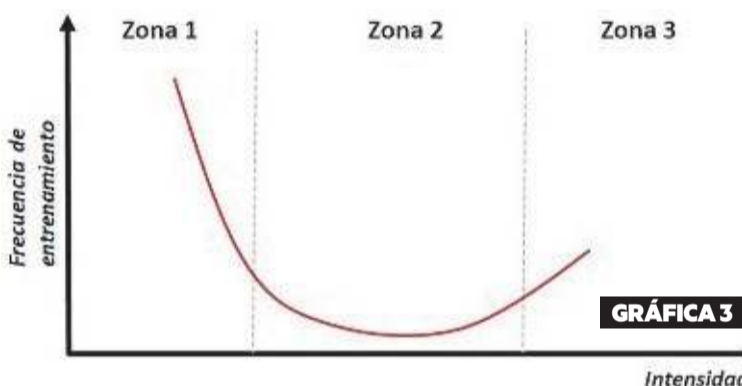
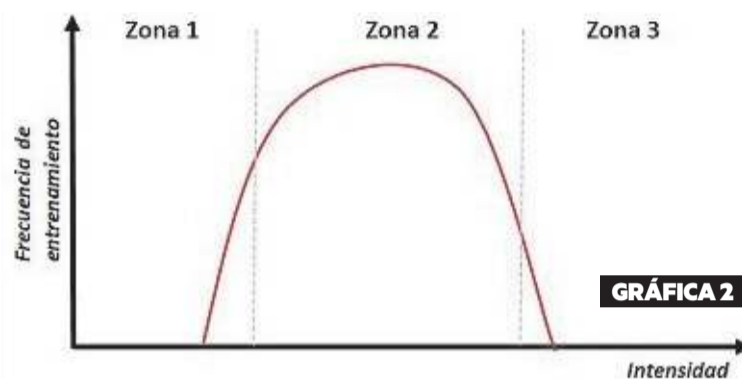
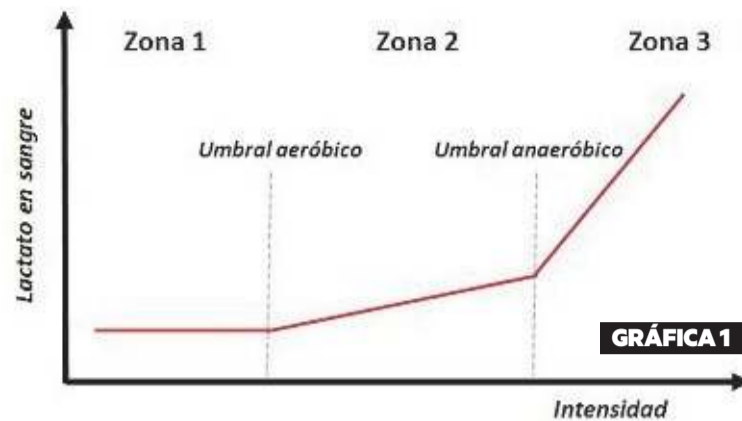
A esta intensidad el lactato tiende

a acumularse en la sangre. Mayor y más rápido vaciamiento de depósitos de glucógeno e incremento de hormonas relacionadas con el estrés produciendo un estado de fatiga constante que hará que a medio largo plazo nos estaquemos y aumentemos el riesgo de lesiones. Carreras como la media maratón y la maratón se corren en la parte superior de esta zona, por ello muchos piensan que es en esta zona donde deben entrenar. Ejemplo distribución del tiempo de entrenamiento de atletas amateurs.

Como vemos en la gráfica 2 pasan la mayoría del tiempo en la zona 2 y muy poquito en la zona 1 y en la zona 3.

ZONA 3: El sistema anaeróbico pasa a producir la mayor parte de la energía, por lo que esta intensidad no puede mantenerse durante mucho tiempo. Se produce una elevación importante del lactato en sangre.

¿¿¿Por qué funciona??? Como ya expliqué en el primer artículo en carreras como la media maratón y la maratón la contribución del metabolismo aeróbico es del 99% y la mejor manera para poder mejorar este sistema es pasando más tiempo en la zona en la que se optimizan los procesos aeróbicos, es decir en la zona 1, donde la concentración de lactato en sangre está estable con valores por debajo de 2 mmol/l, donde los depósitos de glucógeno no lle-



La Zona 2 es en la que normalmente entrenan los amateurs. En ella es difícil hablar sin que se entrecorte la voz

En el enfoque polarizado, se prioriza el trabajo en Zona 1 principalmente, combinado con sesiones de potencia aeróbica en zona 3

gan a vaciarse y donde no se producen aumentos bruscos de hormonas relacionadas con el estrés y la fatiga como puede ser el cortisol, permitiendo una correcta recuperación del organismo tras la sesión.

Por otro lado el tiempo que pasamos en la zona 3 es la que nos va a mejorar la generación de potencia, el VO2max, la eficiencia neuronal y la economía de carrera, entre otras muchas adaptaciones positivas.

Por lo tanto, la distribución correcta de tus entrenamientos debería parecerse más a la gráfica 3.

Si quieres saber cómo entrenan los atletas de resistencia de élite aquí te dejo esta revisión bibliográfica del 2015 (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4621419/pdf/fphys-06-00295.pdf>). ●



WWW.ZUBIRIPAMPLONA.COM

I. MEDIA MARATÓN // I. MARATOI ERDIA **ZUBIRI - PAMPLONA-IRUÑA**

SÁBADO LARUNBATA // 11:00 AM

URRIAK 22

22 OCTUBRE

Salida / Irteera-lekua
ZUBIRI

Llegada / helmuga
PZA. AYUNTAMIENTO
PAMPLONA/IRUÑA



Síguenos / Jarrai gaitzazu:   

Inscripción abierta / Izen emate epea irekita

¡CONSIGUE TU DORSAL!

LORTU ZURE DORTSALA!

WWW.ZUBIRIPAMPLONA.COM

Prueba no competitiva. Para mayores de 18 años / 18 urtetik gorako pertsonentzako proba ez lehiakorra