



EL ENTRENAMIENTO POLARIZADO

La utilidad de los "kilómetros basura"

ENFRASCADOS EN NUESTRA IDEA DE MEJORAR NOS OLVIDAMOS QUE EN UNA PLANIFICACIÓN LÓGICA Y ORDENADA LOS DESCANSO Y LOS ENTRENAMIENTOS A RITMO LENTO SON TAN IMPORTANTES COMO ESOS ENTRENAMIENTOS DE CALIDAD EN FORMA DE SERIES. POR ESO ESTE MES QUEREMOS DESVELAR QUÉ DICE LA CIENCIA AL RESPECTO, CON EL FIN DE QUE VUESTROS ESFUERZOS SEAN RACIONALES Y SOBRE TODO PRODUCTIVOS CUANDO NOS PONEMOS LAS ZAPATILLAS PARA CORRER.

Por Jonathan Esteve Lanao (Doctor en Fisiología del Esfuerzo. Universidad Europea de Madrid / All In Your Mind)

A menudo encontramos corredores que "se pican" durante las sesiones suaves, convirtiendo o una parte o la totalidad de las mismas en sesiones "moderadas" o "intensas". De alguna manera conciben que si gracias a esto consigues que todos los días entrenes un poco más intenso, como el promedio semanal de ritmo de entrenamiento es mayor, y con ello mejorarás más.

Se sabe, por otra parte, que los entrenamientos que verdaderamente conllevan mejoras son aquellos de tipo intenso, como las "series". **La calidad de los entrenamientos tiene más importancia que la cantidad para las pruebas cortas o medias** (exceptuando del maratón en adelante), o para todos aquellos cuyo objetivo va un poco más allá de "terminar una carrera".

La controversia viene con el resto de días que no hago "series". Existe una creencia generalizada de que rodar lento no sirve para mucho, que solo sirve para el día "largo", y que si puedes rodar un poco más alegre, o en progresión, mejor. Es lo que algunos llaman "kilómetros basura". Bajo ese punto de vista, se entiende que rodar más lento de "tanto por km" no sirve para nada.

LA IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO SUAVE

Pero, ¿qué dice la ciencia? Las reco-

mendaciones para población general dicen que lo mejor es que **la mayor parte de los días se entrene a ritmo moderado, y el resto algún día suave, y progresivamente aadir algún día intenso**. En los deportistas más entrenados o de elite de diferentes deportes de resistencia, en los últimos años se viene demostrando que cuanto más entrenas, más importancia tiene entrenar suave, y que el entrenamiento "moderado" debe limitarse a lo mínimo. Existen numerosos estudios en deportes como el atletismo en el sentido de que son también pruebas de resistencia, como el esquí de fondo, el remo o el ciclismo. También en pruebas de media distancia (10k y campo a través) se

ha experimentado de forma controlada que a partir de cierto nivel (a partir de 35-40' en 10k) **se mejoran más entrenando fuerte o suave que añadiendo parte del entrenamiento suave a la cuota moderada**.

La proporción óptima para aquellos que entrenan bastante debe ser de alrededor de un 80% del tiempo del total semanal en zona suave. Sólo en semanas que se entrene poco se debe reducir esa cantidad. Si uno "se pica" habitualmente, puede llegar a acumular hasta un 50% en zona moderada.

Las investigaciones han demostrado que esto produce un estado



de fatiga que no permite rendir tan bien en los días intensos. Y, como empezamos diciendo, la calidad es lo que nos hace correr más rápido. El volumen de entrenamiento es perfecto para otras cosas (recuperar mejor, proporcionar una base sobre la que construir ese ritmo de competición con el trabajo de calidad, y como ahora se sabe, compensar la fatiga del entrenamiento suave).

ENTONCES, ¿CÓMO ENTRENAR?

La "receta" sería que, si empieza a entrenar, procura entrenar suave pero también algo de entrenamiento "moderado" (quizá inicialmente en otros modos de ejercicio, como elíptica, etc). Que si entrenas un poco más, pero no mucho, mejor rodar un poco vivo a menudo. Pero a partir de ahí, lo mejor es **empezar a añadir días de entrenamiento intenso, muy progresivamente, y el resto de días rodar suave, guardándose para los días intensos.** Esto se conoce como "entrenamiento polarizado". Es lo que recomienda la ciencia, pero los entrenadores siguen peleándose entre los que defienden los "ritmos controlados" o incluso llaman "zona dulce" a la zona moderada, y los que la llaman "zona de no-entrenamiento".

En nuestra opinión, depende de cuánto entrenes, pero **sin duda cuanto más entrenes, más debes entrenar fuerte o suave**, y los verdaderos "kilómetros basura" son los entrenamientos moderados no programados para tal fin, donde te "picas" sin venir a cuento. Si no te sobreentrenas o te lesionas vas a mejorar rodando fuerte por costumbre, sí, pero menos que guardando fuerzas para los días importantes, que no vienen a ser más que 2 por semana, siendo cada vez los mejores de la temporada. El resto de días entrena todo lo que puedas permitirte, pero olvídate de los ritmos, y ten la sensación de ir muy muy suave.

