



DST Demon Spike Training

Visit our web clicking here

En nuestra Web encontrarás trucos para aprender a entrenar, o si estás estancado, a superar el bache. El acceso es gratuito.

Ponte en forma con el Ciclismo

Bueno, quien no ha cogido alguna vez la bicicleta? Seguro que más de uno, pero probablemente y me refiero a un alto porcentaje de la población, esa bicicleta se ha quedado en el trastero, o en la terraza. Pues bien, yo soy fan acérrimo de la carrera, pero sé por experiencia que es muy duro incluso siendo poco el trayecto, ya que supone un estrés añadido a nuestras articulaciones, tobillos, y para lo que como yo, que hacemos pesas, también supone carga para nuestros músculos por los rebotes. Sin embargo el ciclismo es más cómodo, quizás quema menos calorías pero no es tan estresante. Eso si, si nos lo tomamos más en serio la cosa cambia y bastante. Y de eso va este artículo, de cómo prepararnos un poco más en serio, de cosas que deberemos tener en cuenta, y de el material a utilizar, que para ir empezando os diré que cuentakilómetros y pulsímetro son esenciales.

¿Qué vas a conseguir con este tutorial? Pues básicamente incrementar tu capacidad aeróbica, es decir, vas a tener más aguante, vas a incrementar tu umbral anaeróbico, y también se verá incrementada tu capacidad a repetir esfuerzos intensos. Además, los consejos que aquí voy a dar se pueden aplicar casi a la perfección a la carrera continua, eso si, poniéndote en lugar de la carrera en vez de la bicicleta (claro está), y voy a empezar que no quiero aburriros mucho:

Cuando salgamos con nuestra bicicleta, pues lo ideal sería tener una de carreras, pero eso nos limita a ir solo por carretera. Si vamos a utilizar solo carretera no lo deberíais de dudar, eso si, si nos metemos por campo, por poco que sea se nos hace imposible la elección de este tipo de ciclo, optaremos mejor por una de montaña, eso si, con horquilla delantera, últimamente veo mucha gente llevar bicicletas con suspensión integral, es decir delantera y trasera, y lo están haciendo mal. Esas bicicletas están hechas para descenso, si vamos a estar un período largo de tiempo dando pedales se hace muy pesado ir con ellas, porque vibran mucho. Por eso una con horquilla delantera si es aconsejable, ya que nos quita de muchos baches, pero con eso es suficiente.

Por otro lado el coger una bicicleta de montaña hace más interesante nuestro trabajo, porque podemos utilizar cuestras de campo, y ponemos en mayor tensión a nuestros brazos. Por otro lado el casco es obligatorio según la nueva normativa fuera de vía urbana, aunque también lo aconsejo dentro de la vía urbana, porque nunca sabemos donde nos pueden dar, aunque aquí me tengo que aplicar el cuento porque yo nunca lo llevo.

De ropa, pues aconsejo 100% que os compréis, si no es un traje completo, al menos un cullote, que van con esponja y protegidos, que si no (hablando en plata) se os va a quedar el culo fino. Además eso si que cuesta poco.

Luego también deberíais tener un velocímetro, para controlar las RPM (revoluciones por minuto) y también un pulsímetro, ya que es muy conveniente que tengáis controlado las pulsaciones por minuto, y que hoy en día ya están mucho más barato y prácticamente al alcance de casi todo el mundo (cuando estaba en atletismo teníamos uno para todos y pagado por la federación, costaban un riñón). De todas formas poco a poco veréis como aplicamos los aparatillos que aquí comento.

Y bueno a comenzar. Ya estamos en carretera, deberíamos elegir un desarrollo medio que nos permita ir entre unas 85 a 95 rpm siempre, con esto quiero decir que si se nos presenta un terreno abrupto o un descenso acusado, tendremos que cambiar el desarrollo para poder mantener esas rpm.

Por otro lado tendremos que calcular el 70% de las pulsaciones máximas y pasar la mayor parte del tiempo en esa zona de frecuencia cardiaca, y esto también lo debemos aplicar cuando hagamos carrera. No debemos ir al 100% de nuestras posibilidades, ya que no es una competición, y por otro lado tampoco ir muy despacio. Yendo al 70% de nuestra frecuencia conseguiremos ganar fondo sin acumular ácido láctico, es decir mejoraremos nuestra capacidad aeróbica.

Con la Bicicleta el tiempo pasa rápido. Haremos entre 1 a 5 horas, empezando por una hora al 65-70%, y cada dos semanas incrementaremos alrededor de 15' según nos encontremos, hasta completar las 4-5 horas.

Por otro lado e independiente de este tipo de entrenamiento, de vez en cuando también haremos ejercicios que nos permitan trabajar nuestra capacidad anaeróbica, es decir responder de forma fuerte en pequeños intervalos, como puede ser un sprint. ¿Qué es lo que realizaremos? Básicamente intervalos de concentración. Debemos de movernos en trono al 80-85% de nuestras pulsaciones máximas. Como podéis ver aquí si incrementamos nuestro nivel de pulsaciones, pero nunca llegamos al 100%, porque eso es demasiado para un entrenamiento. Si vamos por terreno llano, deberíamos llegar a las 95rpm o quedarnos cerca, mientras que si estamos ante una subida, nunca bajaremos de 70rpm e intentaremos acercarnos a las 80.

Realizaremos series de alta intensidad, seguidas por otra de baja. Con un par de series de alta intensidad es suficiente.

Cada serie de alta intensidad de unos 20' en el cual como hemos dicho anteriormente iremos al 80-85% de nuestra frecuencia cardiaca máxima, y posteriormente 15' al 65% tras el largo esfuerzo.

Y para ir concluyendo este artículo (que espero que no se os esté haciendo muy pesado) vamos a dedicarnos ahora a incrementar la potencia y capacidad de repetir esfuerzos intensos. Para ello realizaremos lo que llamamos intervalos descendientes. Aquí ya no controlo mucho, sin embargo el otro día en el periódico encontré un artículo que hablaba justamente de lo que tratamos, y os comento:

Con una marcha intermedia y una cadencia de pedaleo alta (110rpm o más) en cada intervalo, realizaremos intervalos descendientes. Los haremos en pie sobre los pedales y aumentando la velocidad. Si no podemos mantenerlo, reduciremos una marcha para que la

cadencia de pedaleo no baje. Notaremos como nos aumentan las pulsaciones, con lo que el cuerpo se preparará para trabajar en intensidades altas. Cada intervalo es más corto que el anterior y la recuperación es incompleta. La forma de trabajo quedaría así:

- Hacemos 2 series de 4 intervalos con esta secuencia: 2' al máximo + 2' de recuperación / 1'30'' al máximo + 1'30'' de recuperación / 1' al máximo + 1' de recuperación/30'' al máximo + 30'' de recuperación.
- Recuperamos 5' entre cada serie.
- Tiempo total y máximo será de 75' con una media de pulsaciones entre el 65 y 70%.

Otro ejercicio que podemos realizar son los intervalos de tensión muscular, muy útiles para las cuestas o subir puertos (si nos atrevemos claro jeje).

Para poder realizarlo necesitamos una cuesta larga y moderada (entre el 4 y el 8%). El ejercicio se desarrolla a una cadencia lenta de entre 50 y 55rpm, con una marcha dura (plato 53 X piñón 12 a 15 [nos referimos a una bicicleta de carreras en este caso]). Mantendremos relajada la parte superior del cuerpo y un pedaleo fluido y redondo.

- Haremos dos intervalos de 8 minutos, entre el 70 y 80 % de las pulsaciones máximas.
- Entre esfuerzos, intentaremos recuperarnos yendo a un ritmo suave durante 10 minutos.
- En total haremos unos 60 minutos con una media del 65 a 70% de nuestras pulsaciones máximas.

Y bueno con esto termino, espero que le saquéis provecho, si así es, espero algún mensajillo en el foro contando vuestra experiencia.

Saludos cordiales,

Juan Manuel Carballo Vicente

Si tenéis dudas entrar en nuestro [FORO GRATUITO](#)

Final del artículo. **AST** March 17 2005.

www.dstraining.com it's a project of Juan Manuel Carballo Vicente