

# TU PRIMER TRIATLON

SI BIEN ES UNA DE LAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS MAS DURAS, TE PROPONEMOS UN PLAN PARA QUE ARRANQUES CON UNA VERSION CORTA Y APTA PARA CASI TODO PUBLICO. **POR CAROLINA ROSSI\***

► **UNA DE LAS DISCIPLINAS** deportivas más duras es, sin dudas, el triatlón, que tiene al Ironman como prueba máxima: consiste en nadar 3.800 metros, pedalear 180 km y terminar corriendo una maratón de 42 km. ¿Cómo no calificar de "hombre de hierro" a quien pueda ser capaz de realizar semejante hazaña? Desde ya que no vamos a apuntar a eso con esta nota, sino a su versión más corta, denominada *short* o *sprint*: 750 metros de nado, 20 km de bici y 5 km de carrera a pie; distancias que hacen posible que una persona común pueda proponerse ser triatleta alguna vez en su vida.

Antes que nada, hay que realizar una consulta médica para determinar si se es apto para encarar un plan de entrenamiento riguroso, y después, estar preparado para entrenar mucho: al menos seis veces por semana.

Los entrenadores suelen criticar todas las recetas que se ofrecen en internet o revistas por no ser específicas para el deportista y dejar de lado uno de los principios del entrenamiento: la individualidad, que implica que cada deportista es un ser único y que por eso su forma de asimilar las cargas es diferente de la de cualquier otro. Por tal motivo, el objetivo de esta nota está orientado simplemente a crear las bases fisiológicas de manera general para poder desarrollar y terminar un triatlón de distancia *short* en seis semanas de entrenamiento. No se plantea un tiempo objetivo determinado. Es un plan muy genérico, y lo ideal sería adaptarlo a la persona que lo va a realizar.

En gran parte de la Argentina y del mundo, encontraremos piletas de 25 metros. Esta distancia es la ideal

para arrancar; la olímpica, de 50 metros, es demasiado grande para un principiante que, en principio, domina el estilo crol. También hay que saber pedalear: esto no sólo significa saber andar en bicicleta, sino que además hay que familiarizarse y aprender las técnicas de conducción (manejo de las combinaciones de cambio, conducción en el tránsito, diferentes posiciones sobre la bicicleta). Con respecto al pedestrismo (carrera a pie), no es tan complicado, ya que la mayoría de la gente corre (bien o mal). A futuro, y luego de sus primeras incursiones en el triatlón, podrá buscar mejorar la técnica de carrera para minimizar el riesgo de lesión al entrenar con mayores volúmenes.

Es muy importante saber cuántas veces podremos desarrollar cada disciplina por semana. Lo más recomendable para empezar es hacerlo dos veces por semana cada una. Es decir, dos días de natación, dos de ciclismo y dos de pedestrismo: un total de seis sesiones semanales.



ENCUNTRA MAS RUTINAS FISICAS EN NUESTRO SITIO

CONEXION BRANDO COM

\* Carolina Rossi es capitana del *running team* de Fila Rosedal y entrenadora personal. Lleva una vida inquieta: corre 42 km, nada, sube montañas y viaja sin parar. Hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimanjaro en 2010. Ahora sueña con un Ironman. [www.carolarossi.com.ar](http://www.carolarossi.com.ar)

## PLAN DE ENTRENAMIENTO



**TRANSICIONES**  
En el triatlón no sólo hay que pensar en recorrer las tres distancias, sino también en generar un acople de movimiento cambiando de una disciplina a otra. A esto se le llama "transición", y hay que entrenarla también para que durante la carrera no nos sorprendan las sensaciones que se presenten.

### NATACION

En el triatlón, lo más complicado de aprender es a nadar. Si no sabemos nadar o hemos nadado muy poco en nuestra vida, nos puede llevar mucho tiempo poder participar en uno. Dijimos que en un triatlón *short* hay que nadar 750 metros. Esto equivale a treinta piletas de 25 metros. Para adquirir confianza y sentirse seguro en la carrera, se recomienda llegar a nadar (como mínimo) esa distancia (750 metros) más un 20%: 900 metros o, lo que es lo mismo, 36 piletas.

La progresión del entrenamiento para llegar a dicho volumen será la siguiente:

- Semana 1: (1er día) 12 x 25 m dentro de 1 min (realizamos todo el largo, y el tiempo que sobre será la pausa) y (2do día) 14 x 25 m también dentro de 1 min. Volumen máximo: 350 m.
- Semana 2: (1er día) 16 x 25 m dentro de 1 min y (2do día) 18 x 25 m dentro de 1 min. Volumen máximo: 450 m.
- Semana 3: (1er día) 20 x 25 m dentro de 1 min y (2do día) 5 x 50 m -ida y vuelta- dentro de 1:30 + 15 x 25 m dentro de 1 min (esta semana comienzan los trabajos de 50 metros). Volumen máximo: 635 m.
- Semana 4: a partir de acá, los trabajos que realizaremos serán iguales para los dos días. 10 x 50 m dentro de 1:30 min + 10 x 25 m dentro de 1 min. Volumen máximo: 750m.
- Semana 5: 15 x 50 m dentro de 1:30 + 5 x 25 m dentro de 1 min. Volumen máximo: 875 m.
- Semana 6: 20 x 50 m dentro de 1:30. Volumen máximo: 1000 m.

Además de estos trabajos, será importante agregar ejercicios específicos para mejorar la técnica. Si ésta no se domina muy bien, será imprescindible tomar clases con un profesor de natación (ver nota en *Brando* de junio).

### T1 (NATACION-CICLISMO)

Para la T1, lo que más se sufre es el cambio de estar en una posición horizontal (por el nado) a pasar, de golpe, a la verticalidad. Para poder entrenar esto y no sufrir un mareo, lo recomendable es, después de nadar, trotar dos vueltas alrededor de la pileta para que el cuerpo se acostumbre a este cambio de postura y de movimiento. Después, seguirá subirmos a la bicicleta. En este sector de la carrera, el aspecto técnico es muy importante, aunque lo más difícil para un principiante es lo que hablamos antes (pararse de golpe). Perder tiempo en subirse a la bicicleta no suele ser importante para los que recién se inician. Lo único que podemos recomendar para este punto es que será de gran importancia elevar el número de patada para así comenzar a activar un poco las piernas, irrigarlas y dejarlas preparadas para el ciclismo.

Después de pedalear los 20 km, nos encontraremos ahora con la T2.



### CICLISMO

Los primeros kilómetros serán esenciales para poder adaptar nuestro cuerpo a la bicicleta. Sabremos que nos hemos adaptado cuando dejen de dolernos la cola y el cuello. Pasada esta instancia, el entrenamiento será mucho más placentero. Analicemos ahora los 20 km de ciclismo en el triatlón. Lo primero que tenemos que chequear es a qué velocidades iremos en la carrera para saber cuánto tiempo estaremos sobre ella. Por ejemplo, si pedaleamos a 20 km/h, vamos a tardar 1 hora. En cambio, si vamos a 35 o 40 km/h, seguramente completemos los 20 km del recorrido en 30 minutos o un poco más. Por eso, la velocidad, algunas veces, puede llegar a ser más importante que el kilometraje a la hora de entrenar. Es importante mantener una cadencia de pedaleo (cantidad de veces que gira la rueda por minuto) entre 85 y 95 rpm para que nuestras piernas no se sientan tan pesadas a la hora de bajarse a correr (ver nota en *Brando* de octubre).

Continuando con la estructura de 6 semanas, la progresión del entrenamiento en la bici será la siguiente: (se repite el mismo trabajo los 2 días durante todo el plan).

- Semana 1: pedalear a cadencias mayores de 85 rpm durante 4 series de 10 min con 1 min de pausa.
- Semana 2: pedalear a cadencias mayores de 85 rpm durante 4 series de 15 min con 2 min de pausa.
- Semana 3: pedalear a cadencias mayores de 85 rpm durante 4 series de 20 min con 2 min de pausa.
- Semana 4: pedalear a cadencias mayores de 85 rpm durante 5 series de 20 min con 2 min de pausa.
- Semana 5: pedalear a cadencias mayores de 85 rpm durante 4 series de 23 min con 2 min de pausa.
- Semana 6: pedalear a cadencias mayores de 85 rpm durante 4 series de 28 min con 2 min de pausa.

### T2 (CICLISMO-PEDESTRISMO)

La T2 es el momento en el cual el triatleta se baja de la bicicleta, se coloca las zapatillas y sale a correr sus últimos 5 km. El tiempo que uno tarde en ponerse las zapatillas para correr no será tan importante; si lo será que en los últimos 300 m de pedaleo dejemos de hacer fuerza y aumentemos la cadencia para relajar las piernas y así salir a correr mucho más cómodos. Una de las formas de entrenar esto es, luego de cada entrenamiento de ciclismo o por lo menos una vez a la semana, bajarse y correr por lo menos 1 a 5 minutos a ritmo de regenerativo (muy suave).

### CARRERA A PIE

Esta parte suele ser la más importante a la hora de definir una carrera, pero al ser debutantes, sólo nos enfocaremos en poder terminar la competencia lo más cómodamente posible. La distancia a recorrer es de 5 km. Dicha distancia lleva aproximadamente el 30% del tiempo total de la competencia. Este porcentaje, para un debutante, equivale aproximadamente a 30 minutos. En estos 5 km no será vital la velocidad, aunque a una velocidad importante podremos sentirnos más fuertes en el momento de correr, lo que nos generará una mayor confianza.

Los trabajos serán trotando durante un tiempo determinado y utilizando pausas activas caminando.

- Semana 1: (1er día) 20 repeticiones de 1 minuto trotando + 1 minuto caminando. (2do día) 13 repeticiones de 2 minutos trotando + 1 minuto caminando.
- Semana 2: (1er día) 10 repeticiones de 3 minutos trotando + 1 minuto caminando. (2do día) 8 repeticiones de 4 minutos trotando + 1 minuto caminando.
- Semana 3: (1er día) 7 repeticiones de 5 minutos trotando + 1 minuto caminando. (2do día) 6 repeticiones de 6 minutos trotando + 1 minuto caminando.
- Semana 4: (1er día) 5 repeticiones de 7 minutos trotando + 1 minuto caminando. (2do día) 4 repeticiones de 8 minutos trotando + 1 minuto caminando.
- Semana 5: 4 repeticiones de 10 minutos trotando con una pausa de 1 minuto caminando las dos sesiones.
- Semana 6: (1er día) 3 repeticiones de 15 minutos trotando + 1 minuto caminando. (2do día) 2 repeticiones de 20 minutos trotando + 1 minuto caminando.

### ASESORAMIENTO Y PLAN

Sebastián Perini, licenciado en Educación Física y entrenador de triatlón, [sp\\_deportes@hotmail.com](mailto:sp_deportes@hotmail.com)