

## Programas de Ejercicios

### Entrenamiento en Rodillo

#### 1. Manteniendo el Estado Físico en un Rodillo<sup>1</sup>

La mantención del estado físico para aquellas personas que carecen de tiempo, viven en regiones de clima riguroso, o el horario de invierno les impide realizar un entrenamiento en las tardes después del trabajo; puede efectuarse en un rodillo. Realizado en forma adecuada, tres o cuatro sesiones por semana pueden incrementar la potencia y la velocidad del ciclista.

El enemigo número uno del entrenamiento en rodillo es el aburrimiento. Se combate con una adecuada variedad y otros sencillos consejos.

En este artículo se presentan cinco programas sencillos, adaptados del libro *Smart*



*Cycling*, de Arnie Baker, columnista de la revista *Bicycling*.

Debe notarse que los desarrollos recomendados se basan en un volante 39-53, prácticamente el estándar actual, y un cassette con a lo menos los siguientes piñones: 13,15,17,19 y 21. Si se tiene un volante distinto y/o distintos piñones, se deben utilizar los desarrollos más cercanos, atendiendo cuidadosamente al esfuerzo involucrado para asegurarse no estar sobre o bajo el recomendado.

De la misma forma, al carecer de un computador con indicador de cadencia, se pueden contar las vueltas del pedal durante 15 segundos y multiplicar por cuatro para determinar las revoluciones por minuto<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Esta es una traducción libre del artículo *finding fitness on the cylindrical road* del autor *Fred Matheny*, en su columna *Peak Performance*, publicado en la revista *Bicycling* de Febrero de 1997.

<sup>2</sup> Otra buena alternativa, en mi opinión, es determinar cuántas RPM significan una determinada velocidad, alguna vez hice esta tabla y la publicaré en alguna oportunidad.

Buen viaje a ninguna parte.

### **Consejos para NO aburrirse en el Rodillo**

A continuación se presentan cinco consejos prácticos, que se deben respetar para lograr un ejercicio adecuado sin caer en el aburrimiento.

**Ventilación.** Al ejercitar en un rodillo, sin corriente de aire, se disipan enormes cantidades de calor del cuerpo, lo que provoca una irrigación sanguínea forzada a la piel. Se debe crear una corriente de aire artificial con un ventilador de 24 pulgadas de diámetro a 3 pies de distancia del rodillo.

**Hidratación.** Al igual que en la ruta, la bebida es muy importante también en el rodillo, ayuda a mantener baja la temperatura del cuerpo y a reemplazar la energía que se está gastando. Ya sea en el rodillo o en la ruta se debe beber a los menos una caramayola de líquido helado en una sesión de 45 minutos.

**Duración Adecuada.** No se debe igualar el tiempo de entrenamiento en ruta al de entrenamiento en rodillo. Se puede lograr una buena sesión de rodillo en menos de una hora. Espere a volver a la ruta para realizar viajes más largos.

**Variedad.** Combata el aburrimiento haciendo una cosa diferente cada uno o dos minutos. Pararse en los pedales, cambiar el desarrollo, aumentar la cadencia, alternar la posición de las manos, pedalear con una sola pierna, cualquiera de estas cosas aumentará la variedad y acortará el tiempo, ¿más ideas?, consulte el libro de *Baker, Smart Cycling*.

**Distracción.** Algunos corredores prefieren *Pearl Jam*, otros prefieren mirar videos del *Tour de France*. Otra opción: *Cycleróbx* (212/924-6724; NY), un vídeo con un programa de 45 minutos que lo deja sudando mientras sigue a luminarias del ciclismo como el veterano, siete veces corredor del *Tour Ron Kiefel* y al profesional del mountain *Laurie Brandt*.

Por último, otro antídoto es el *Computrainer* (206/524-7392; WA). Este rodillo estacionario tiene un panel que se conecta a un aparato de televisión a través de un Nintendo modificado y gráfica el pulso cardíaco, la potencia y la distancia recorrida. Se puede programar de forma de competir contra un oponente electrónico o contra rutinas previas sobre competencias programadas en el aparato o, en fin, diseñar su propia competencia.

### **Las 5 Rutinas de Entrenamiento**

En los ejercicios siguientes se habla de "pedaleo fácil" y "pedaleo fuerte", si bien siempre hay una referencia a las rpm involucradas se asume que es posible variar la resistencia en el rodillo mismo, en mi caso tengo un rodillo Elite, con resistencia magnética, es ahí donde varío la resistencia.

### **VARIEDAD - Phinney's Forte**

Minutos

- 00 - 03 Pedalee suavemente con 39/21. Comience con 70 rpm e incremente en 10 cada minuto.
- 03 - 06 Aumente el desarrollo a 39/19. Comience con 70 rpm. Incremente a 100 rpm, 15 segundos cada minuto.
- 06 - 09 Cambie a 53/17 y pedalee parado durante 1 minuto. Luego, pedalee sentado un minuto con 39/19. Luego, pedalee parado nuevamente con 53/17.
- 09 - 12 Cambie a 53/19. Alterne entre 100 rpm y 70 rpm cada 30 segundos.
- 12 - 20 Con 39/19, pedalee con una pierna durante un minuto y cambie a la otra cada minuto.
- 20 - 23 Pedaleo fácil con 39/19
- 23 - 33 Pedalee fuerte con 53/17 durante 1 minuto, luego pedalee suave con 39/17 durante 1 minuto. Repita 5 veces.
- 33 - 41 Pedalee lo más fuerte posible con 53/15 durante 15 segundos. Luego pedalee suave con 39/19 por 45 segundos. Repita 8 veces.
- 41 - 45 Pedaleo de enfriamiento, suavemente comenzando en 39/17, luego 39/19 finalizando con 39/21, un minuto cada uno.

### **CIRCUITO - The Boardman Burn-up**

Minutos

- 00 - 12 Hacer la rutina de precalentamiento descrita en Phinney's Forte
- 12 - 17 Cambie a 53/19 y pedalee entre 90 y 100 rpm.
- 17 - 21 Pedaleo fácil en 39/19.
- 21 - 26 Cambie a 53/17 y pedalee fuerte a 90 - 100 rpm.
- 26 - 31 Pedalee fácil en 39/19.
- 31 - 41 Cambie a 53/17 o 53/15 y pedalee fuerte a 90 - 100 rpm.

41 - 45 Enfriamiento pedaleando fácil con 39/21.

### **VELOCIDAD - La Aceleración de Abdu**

Minutos

- 00 - 12 Hacer la rutina de precalentamiento descrita en Phinney's Forte
- 12 - 22 Cambie a 39/17 y pedalee sobre 100 rpm durante 10 s. Luego pedalee fácil y suavemente durante 50 s. Repetir 10 veces
- 22 - 27 Pedaleo fácil en 39/19.
- 27 - 37 Cambie a 53/19 y pedalee lo más fuerte posible durante 10 s. Luego pedalee fácil y suavemente en 39/19 durante 50 s. Repetir esta serie 10 veces.
- 37 - 45 Enfriamiento. Pedalee fácil en 39/21.

### **SUBIDA - The Pantani Pounce**

Minutos

- 00 - 12 Precalentamiento siguiendo la rutina de Phinney's Forte.
- 12 - 14 Cambie a 53/19 y pedalee durante 2 minutos a 80 rpm.
- 14 - 16 Recuperación en 39/19.
- 16 - 18 Cambie a 53/17. Pedalee 2 minutos a 80 rpm.
- 18 - 20 Recuperación en 39/19.
- 20 - 22 Cambie a 53/15 y pedalee 2 minutos a 80 rpm.
- 22 - 24 Recuperación en 39/19.
- 24 - 26 Cambie a 53/13 y pedalee 2 minutos. ¿Cansado?, no baje la cadencia de 70 rpm.
- 26 - 32 Recuperación en 39/19. Lo logró.
- 32 - 42 Cambie a 53/13. Pedalee duro a 80 rpm durante un minuto. Recuperación otro minuto en 39/21. Repetir 10 veces.
- 42 - 15 Pedaleo fácil en 39/21

### **RECUPERACION - The Reader Rambler**

Minutos

- 00 - 12 Hacer la rutina de precalentamiento descrita en Phinney's Forte

- 12 - 17 Pedalee suave en 39/17 mientras escucha sus canciones favoritas
- 17 - 27 Pedalee en 39/15 mientras mira las noticias en televisión
- 27 - 32 Pedaleo rápido en 39/17 mientras escucha música suave.
- 32 - 42 Pedaleo fácil en 39/17 mientras mira videos del Tour de France o habla a sus amigos por teléfono.
- 42 - 45 Enfriamiento en 39/21 con uno de sus CD's favoritos.

Pregunta: Vivo en Newfoundland, donde la nieve dificulta el entrenamiento en ruta entre Noviembre y Abril. Viajaré a Nueva Zelanda en Marzo, a fines del verano austral ahí, a andar en bicicleta durante un mes, explorar y nadar. Quiero estar en forma de modo de poder seguir a mis amigos, quienes tienen varios meses de pedal en sus piernas. Entreno regularmente en el gimnasio, pero no creo que el equipamiento con que se cuenta me pongan en forma. ¿Alguna sugerencia?

Mario Ouelle  
Gander, Newfoundland

Respuesta: Mario, la nieve no es excusa para perder la forma durante el invierno, y perderla no cuesta nada, bastan siete días seguidos de inactividad para reducir varios aspectos del estado físico, y varias semanas pueden eliminarlo por completo. De modo que es importante empeñarse en no perder la forma que se consiguió durante el verano.

Obviamente, en tu caso, deberás efectuar la mayor parte del entrenamiento puertas adentro a menos que puedas hacer esquí de fondo o skate. Me gusta mirar el estado físico en dos aspectos: Primero, el estado cardiovascular general, mejorado al efectuar cualquier trabajo repetitivo de baja intensidad como por ejemplo correr, caminar, pedalear, nadar o remar. Segundo, el estado físico orientado al deporte específico, la clase de estado físico que se logra practicando el deporte que te gusta.

Te sugiero comenzar el receso con cualquier ejercicio blando, de mínimo impacto, que te guste (pedalear, nadar, remar, etc.) y lograr a lo menos cuatro sesiones por semana. A medida que se acerca tu viaje concéntrate en los movimientos específicos que necesitarás al pasear mirando kiwis: pedalear, nadar y excursionar.

¿Cuál programa ciclista es el mejor?. Lo importante es no ser un "atleta de una sola velocidad", en otras palabras, varía el ritmo. Uno de los entrenamientos semanales debería ser largo y fácil (que se pueda whistle mientras se realiza). Incrementalo gradualmente a dos horas. Muchos de mis atletas encuentran aburrido todo este tiempo en una sola máquina, de modo que hacen 45 minutos en la bicicleta, 45 minutos

en el escalador y 30 minutos en el esquiador, como alternativa para combatir el tedio. Dos de los entrenamientos semanales deberían ser de duración media (hasta 40 minutos) e intensidad media (ser capaz de conversar). Finalmente, una sesión debería consistir en intervalos duros de dos o tres minutos con uno de descanso entre ellos. Comienza con una serie de cinco que te fuerce a respirar fuerte pero sin jadear (justo por debajo del umbral anaeróbico). Aumenta de cinco en cinco en la medida que progresas, pero asegúrate de tomar diez minutos de descanso entre series.

Basa tu entrenamiento en el tiempo en lugar de basarlo en la distancia, y planifica unidades de 4 semanas, esto es: semana uno suave, semana 2 dura, semana tres más dura aún, semana 4 muy suave. Luego comienza otro ciclo. En la semana tres sería muy bueno agregar algunas elongaciones, ya que habrá tiempo de recuperación en la semana 4. Resulta más motivante y revitalizador este enfoque de entrenamiento por períodos o, periodización, y no requiere demasiada planificación.

Tampoco hay que descuidar otros aspectos del estado físico. Entrenamiento con pesas para la fuerza muscular, elongaciones diarias para la flexibilidad y buenos hábitos nutricionales te llevarán a estar en forma para tu viaje a Nueva Zelandia y te evitarán lesiones. Mantén una firme y clara visión mental de tu estado físico objetivo antes del entrenamiento. Puede que un cuadro recordatorio en tu velador o en el casillero del gimnasio también sería útil.

Tom Ehrhard  
C.S.C.S.

Pregunta: Efectúo viajes largos y compito en duatlón tres o cuatro veces al año. Me han aconsejado quitar el la tercera corona del volante para ahorrar peso y mejorar mi velocidad de escalamiento. ¿Estás de acuerdo?

Robert C. Armstrong  
San Antonio, Texas

Respuesta: Robert, la tercera corona te ayuda a pedalear más confortablemente, brindándote de un desarrollo pequeño, que te ayuda a enfrentar las subidas empinadas con una cadencia adecuada, pero no te ayuda a ir más rápido en las carreras. El ahorro de peso a que te refieres es realmente insignificante, debes concentrarte en el estado físico. Aquí hay dos sugerencias para mejorar tu velocidad en los duatlones así como tu capacidad de escalamiento. Primero, levanta pesas. En el ambiente competitivo actual, aún los corredores ocasionales encuentran que pueden ganar potencia y eficiencia del entrenamiento de resistencia. En primer lugar, utiliza máquinas, limitan tu movimiento a rangos seguros, especialmente en los ejercicios de piernas. Luego avanza a levantar pesos mayores. Es muy importante ser supervisado por un experto en esta técnica.

Segundo: practica intervalos. Busca una pendiente constante que la termines en un par de minutos. Comienza con un buen precalentamiento, luego sube la pendiente repetidamente, mantente sentado y no bajes la cadencia de 60 rpm. Realiza las subidas a un esfuerzo mayor al normal. Comienza con una serie de 5 repeticiones y aumenta en series de 5 en la medida que ganas en forma. Toma diez minutos de descanso entre series. Este método mejorará notablemente tu velocidad y el tiempo de recuperación después del entrenamiento duro. Después de algún tiempo verás como rara vez necesitarás la tercera corona.