

ZONA TECNICA

CONSEJOS, TRUCOS...



Bueno, pues ahora que ya llevamos 3 meses dándole caña al cuerpo, ya es hora de darle un poco más para ir sacándole el jugo y poder hacer alguna carrerita de las muchas que hay o simplemente poder esprintar al colega con el que salimos habitualmente y nos da una tras otra en la frente.

Yo diría que es el momento de hacer una tiradita larga por lo menos un día a la semana, pongamos alrededor de una hora. También es hora de hacer cuestras (que afortunadamente la orografía patonera es pródiga en ellas), éstas se han de hacer acortando la zancada e intentando no perder el ritmo.

Ya sé que al principio es complicado, suben mucho las pulsaciones, nos cuesta respirar adecuadamente y nos cansamos más, pero son necesarias si queremos mejorar, ya que nos aportan fuerza y resistencia.

Hay que intentar pensar en positivo, disfrutando después de las vistas que nos esperan en la cima y de la maravillosa bajada que nos espera. Además he de deciros que en las cuestras es donde menos se lesionan los atletas, debido sobre todo a que el golpeo con el suelo es mucho menor y las piernas sufren mucho menos. Las cuestras hay que hacerlas una vez a la semana y además se puede y se debe hacer series en cuesta, que serán de dos tipos principalmente:

-Series cortas, de 100 a 200 metros, que haremos a tope, unas diez repeticiones en dos tandas de cinco. La clave está en hacer la primera igual que la última o la última más rápida, si no, no están bien hechas y la recuperación entre una serie y otra también es muy importante. La bajada ha de ser casi andando, recuperando el pulso y la respiración, no se ha de hacer otra serie hasta habernos recuperado totalmente. Este tipo de series se han de hacer en cuestras pronunciadas, a mi me gusta hacerlas especialmente en la Charcueta.

-Series largas, de 500 metros en adelante, hay que intentar hacerlas rápidas, pero teniendo en cuenta que debemos llevar el mismo ritmo durante toda la subida y como en las cortas, hacer igual la primera que la última. De estas haremos unas cuatro o menos dependiendo de la longitud de la cuesta, a más longitud menos series y al contrario. La recuperación igual que en las cortas, la di-

PLAN DE ENTRENAMIENTO

Día 1: 15 min. al trote – series largas – 15 min. al trote
Día 2: Descanso.
Día 3: trote 40 min.
Día 4: Descanso.
Día 5: tirada larga 1 hora
Día 6: Descanso.
Día 7: trote 40 min.
Día 8: Descanso
Día 9: 15 min. al trote- 10 series cortas – 15 min. al trote
Día 10: Descanso
Día 11: trote 40 min.
Día 12: Descanso
Día 13: tirada larga 1 hora
Día 14: Descanso
Día 15: trote 40 min.
Día 16: Descanso
Día 17: 15 min. al trote – series largas – 15 min. al trote
Día 18: Descanso
Día 19: trote 40 min.
Día 20: Descanso
Día 21: tirada larga 1 hora
Día 22: Descanso
Día 23: trote 40 min.
Día 24: Descanso
Día 25: 15 min. al trote- 10 series cortas – 15 min. al trote
Día 26: Descanso
Día 27: trote 40 min.
Día 28: Descanso
Día 29: tirada larga 1 hora
Día 30: Descanso

ferencia es que en estas al haber más longitud tenemos más terreno para recuperarnos. En este tipo de series, la pendiente de la cuesta tiene que ser mucho menor que en las anteriores, un sitio para entrenarlas, por ejemplo, la subida por la carretera a Patones de arriba, pero la podéis hacer más corta e ir subiendo la distancia poco a poco.

Después de una jornada dura, **siempre** hay que dejar una de descanso para asimilar el trabajo.

Bueno, espero habeos animado para hacerlos escaladores y así en la carrera del año que viene en vez de adelantarnos allí hasta el tato, seréis vosotros los que os sintáis fuertes y los que adelantéis a alguna que otra perita madura que caiga ante vuestro trote impetuoso.

Raúl Prieto López