



Las cuestas, cuestan, pero son agradecidas

Fuerza y técnica: entrena cuestas

Haz series en pendientes que oscilen entre los 200 y 400 metros de longitud y con una inclinación moderada, sobre el 5-8%.

Por [Ricard Fernández](#) 27-11-2012

Consejos

Una vez hemos trabajado suficientemente la resistencia mediante las tiradas de kilometraje, es momento de incluir en nuestro plan una sesión semanal de cuestas. Utilizaremos este tipo de entrenamiento para potenciar la fuerza. Este tipo de esfuerzo provoca una marcada acidosis láctica en el tren inferior, lo que nos ayudará a acostumbrar a nuestras piernas a este tipo de situaciones, además de fortalecer nuestros cuádriceps y dotarnos de una potencia extra en la zancada.

Según la longitud de las subidas trabajaremos más o menos el aspecto anaeróbico. Para un corredor de fondo, las adecuadas serán aquellas que oscilen entre los 200 y 400 metros, con una inclinación moderada, sobre el 5-8%, no más. Se trata de subir a buen ritmo, sobre el 85% de nuestra Frecuencia Cardíaca Máxima y, sin parar, girar y bajar trotando de una forma suave para volver a enlazar con la siguiente serie. Podemos empezar el ciclo con 8 repeticiones la primera semana y llegar a completarlo con unas 14 en el momento máximo de carga de nuestro plan, según lo que estemos preparando. Antes de iniciar la sesión hay que hacer un buen calentamiento, con al menos 20 minutos suaves de carrera continua, unos leves estiramientos y unas rectas. Al acabar, debemos hacer lo propio y rodar otros 15 minutos para facilitar la

transferencia del entrenamiento de fuerza a la carrera.

Los beneficios de las cuestas son múltiples, principalmente fortalece los músculos de las piernas, pero esto a su vez, nos ayuda a mejorar la técnica de carrera en el momento de su ejecución. Debido a la inclinación del terreno trabajamos la elasticidad del tobillo, forzándonos también a levantar más las rodillas, a permanecer erguidos y a bracear con mayor fuerza para mantener el equilibrio y la tensión en el esfuerzo. Debemos aprender también a coordinar nuestra respiración con todos los movimientos, lo que en líneas generales nos ayuda a mejorar notablemente en nuestra eficiencia de carrera. A la hora de competir aumentará nuestra confianza cuando tengamos que hacer frente a los tramos más duros de una carrera. Cuando nos encontremos con una subida en medio del recorrido la afrontaremos con ganas y con fuerza, es como cuando en un examen leemos una pregunta difícil a priori, pero que nos alegramos de ver porque pensamos: "yo ésta me la sé".

Calcula la pendiente de la cuesta:

El desnivel de las pendientes en topografía, urbanismo, arquitectura y, también en deporte, ya sea running o bici se calcula en porcentaje: es una forma de expresar la relación entre la altura que salvamos cuando ascendemos por la carretera y la distancia que nos desplazamos horizontalmente.

Matemáticamente esa relación es la tangente del ángulo que forma la carretera con la horizontal. Así, una pendiente del 10% significa que subimos 10 metros de desnivel por cada 100 metros de avance en horizontal.

Para no liarnos con catetos, senos, cosenos y tangentes, se puede simplificar de la siguiente manera: Para calcular el desnivel total, hay que calcular, utilizando el altímetro del gps, la altura sobre el nivel del mar al inicio y final de la cuesta. (Ejemplo 100 metros en el inicio y 120 metros al final = 20 metros de desnivel). Para calcular el desnivel medio, habría que hacer una sencilla regla de tres. Ejempl en una cuesta de 300 metros. Si en 300 metros hemos subido 20, en 100 metros hemos subido X

Regla de 3

300 m - 20 m

100 m - X

$100 \times 20 = 2000/300 = 6,6 \%$