



Una forma eficaz de controlar nuestras sesiones para conseguir mejorar

## Entrenar por pulsaciones

Por Ricard Fernández/Isidro López, 05-11-2015

Correr **es un deporte sencillo que nos reporta múltiples beneficios**. A parte de cuidar la salud, una de las razones por la que nos enganchamos irremediabilmente al running es que **el rival a batir siempre somos nosotros mismos**. Y eso nos motiva, queremos ser siempre un poco mejores, llegar más lejos, correr un poco más rápido. Pero para conseguirlo **es necesario tener un control de nuestros entrenamientos**. Entre las formas más recomendables de buscar una mejora paulatina y eficaz está la de **entrenar en base a nuestras pulsaciones**.

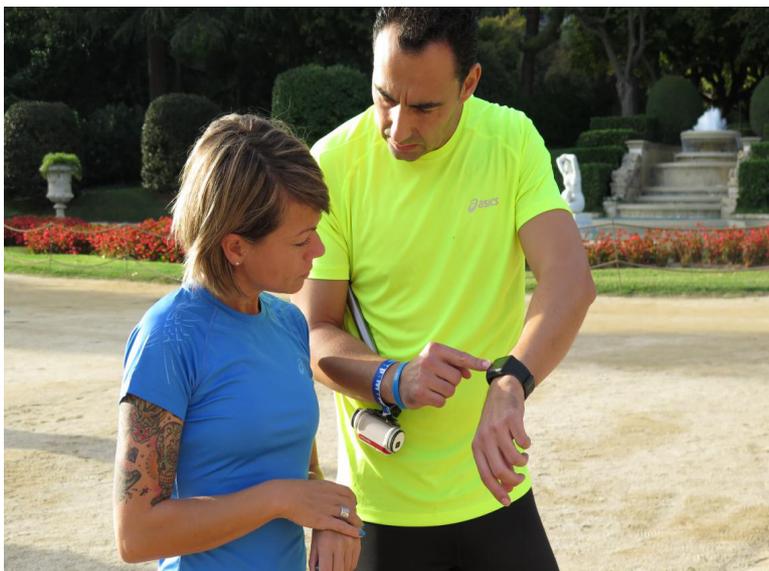
Si bien es un sistema sencillo y muy práctico, sí requiere de unas referencias básicas que debemos averiguar antes de hacernos un plan de mejora. No todos somos iguales y por tanto no todos los ritmos cardiacos tienen las mismas consecuencias en cada uno de nosotros. Lo que para uno son pulsaciones altas, para otro pueden resultar bajas. **Cada cual debe conocer sus valores y sus umbrales**.

Principalmente debemos conocer nuestra **frecuencia cardíaca en reposo** (la que tenemos cuando dormimos, o estando muy relajados), y también **la Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM)** que es la que alcanzamos durante unos instantes en el máximo rendimiento físico, o sea, lo más rápido que puede llegar a latir nuestro corazón. A partir de ahí la clave es **trabajar los entrenamientos en base a nuestro umbral anaeróbico**, el punto a partir del cual los músculos empiezan a acumular ácido láctico, este punto viene a estar alrededor del **85-90% de la mencionada FCM**. Es decir que si nuestra FCM está situada, por ejemplo, en 190 ppm, probablemente nuestro umbral anaeróbico lo alcanzaremos superadas las 170 ppm.

El primer paso pues, es **hacernos con un pulsómetro** para poder conocer todos estos factores de trabajo. Nuestroumbral **anaeróbico** será el santo grial que deberemos encontrar, la referencia absoluta de nuestros entrenamientos y competiciones. Para conocerlo lo normal es hacerse una **prueba de esfuerzo o hacer algún test con pulsómetro**, asesorado por un experto, que te dé a

conocer este dato. Este umbral se alcanza a partir de unas determinadas pulsaciones. Y esa es la fina línea con la que hay que jugar en nuestras sesiones. Superar esas pulsaciones cuando aún nos quede mucho por recorrer es fatal, ya que pronto nuestros músculos se agarrotarán y bajaremos irrevocablemente el ritmo. Hay que tener en cuenta que, si por ejemplo, nuestro umbral son 175 ppm, por mucho que entrenemos a penas variará, **de lo que se trata es de conseguir que a ese pulso podamos correr más rápido y durante mucho más tiempo.**

Dicho esto y conociendo esas constantes, **podremos saber exactamente en qué momento de forma estamos y a qué ritmo podemos correr.** Además iremos viendo claramente nuestra evolución. Los rodajes los deberemos trabajar siempre por debajo del umbral y será en los entrenamientos a ritmo donde lo tendremos como referencia. En las series cortas trabajaremos, lógicamente, por encima. En las largas nos mantendremos en nuestro umbral, superándolo al final del entreno para acostumbrar al cuerpo a acumular ácido láctico. De hecho, nuestro sprint final no es ni más ni menos que la capacidad que tenemos de, una vez superado ese umbral, **soportar el máximo tiempo los milimoles de lactato que generamos en los músculos hasta llegar a nuestra FCM** y con ello atravesar la meta lo antes posible. Es algo parecido a las vidas que tenemos en un videojuego, hay que saber calcular la energía de la que disponemos para sacarle un rendimiento óptimo, ni que nos sobre ni que nos falte.



Así pues, conociendo esto debemos **combinar los diferentes tipos de entrenamientos guiándonos por las pulsaciones.** En todo momento vamos a ser conscientes de qué es lo que estamos trabajando. Para hacernos una idea, hay varios tipos de sesiones y efectos según el pulso al que trabajemos. Los **rodajes de calentamiento o recuperación**, por ejemplo, los haremos a una frecuencia cardíaca baja, **no más del 60% de la FCM.** Este tipo de rodaje es muy importante para calentar y también a posteriori para ir asimilando los esfuerzos efectuados. Deberemos realizarlos antes y después de una competición o de un entreno muy exigente durante 20'- 30'.

**Los entrenamientos de resistencia o fondo**, donde lo que prima es la acumulación de kilómetros, los podemos hacer sobre el **70% de la FCM**, nos aseguraremos así una tirada larga que aguantaremos perfectamente, esto lo deberemos hacer un par de veces a la semana, o como mínimo una que dure más de 1h, que bien podría realizarse el fin de semana. Los entrenamientos **al 80% de la FCM ya son los de calidad**, los que nos exigen, como pueden ser los rodajes más cortos y rápidos, los fartleks o los kilómetros a ritmo, en ellos sólo debemos alcanzar el umbral anaeróbico muy al final, cuando

estemos acabando. De estos podemos hacer también al menos uno a la semana.

Por último **los que superan los 85-90% de la FCM** son las sesiones específicas para trabajar el ritmo de competición, incluso más rápido, aquí se incluyen las series rápidas o las cuestas, por ejemplo. A ellos también podemos dedicar una sesión a la semana. La combinación de todas estas sesiones nos darán como resultado una mejora considerable y siempre controlada.

Uno de los inconvenientes de correr con pulsómetro es sin duda **la cinta cardíaca que hay que colocarse en el pecho**. A veces puede resultar muy molesta e incluso en momentos de máximo esfuerzo esa opresión en el pecho nos hace sufrir más de la cuenta. Afortunadamente ese problema tiene solución, **existen en el mercado con pulsómetros que no necesitan cinta pectoral para medir nuestro ritmo cardíaco**. Gracias a un sensor integrado en el propio reloj utiliza **los flujos sanguíneos a través de la piel** para determinar nuestro pulso. Además de que incorpora GPS, por lo que lo tenemos todo para montarnos unos entrenamientos totalmente a medida.

¿A qué esperas para superarte?