

¿A qué ritmo se debe rodar?

Ahora que volvemos a nuestro plan de entrenamiento, hemos de acumular un amplio volumen de kilómetros antes de meter calidad. La única forma de hacernos con el fondo es correr largo, pero, ¿a qué ritmo hemos de rodar?



07/12/2012 - *runners.es*

La Capacidad Aeróbica y la Potencia Aeróbica A medida que incrementamos la intensidad del entrenamiento, también lo hacen nuestras necesidades de oxígeno. Esto significa que si se quiere obtener el mejor rendimiento posible, es necesario desarrollar la potencia aeróbica, hasta alcanzar un mínimo de aprovechamiento del 80% del consumo máximo de oxígeno (o VO2 MAX) de cada uno. Este desarrollo sólo es posible cuando existe una base de trabajo de varios años de la capacidad aeróbica, la cual se entrena con los rodajes.

Con los rodajes se desarrolla la capacidad aeróbica Entrenar la capacidad aeróbica significa realizar trotes y rodajes. En el primer caso se realiza a ritmos muy suaves, muy por debajo del primer umbral y el segundo caso se juega con ritmos desde antes del primer hasta llegar a superar el segundo umbral, en la parte final de los rodajes progresivos largos.

Con la mejora de la capacidad aeróbica se consiguen las siguientes ventajas:

- Los rodajes nos permiten obtener energía aeróbicamente, es decir en presencia de oxígeno. Se realizan a una velocidad moderada, favorecen la resistencia orgánica general y acostumbran al músculo a usar grasas como combustible. El material energético, carbohidratos y grasas, se oxida totalmente y con gran rentabilidad, pero más lentamente. También conduce a una rebaja en el pulso basal en reposo: el corazón se hace más eficaz en su trabajo.
- El peso y el volumen del corazón aumenta, se incrementa el tamaño de la cavidad del ventrículo izquierdo, además de producirse un espesamiento de sus

paredes.

- El volumen sanguíneo se incrementa, lo que mejora la circulación y facilita la capacidad de suministrar oxígeno.
 - La frecuencia cardiaca de reposo disminuye, sobre todo en los ex-sedentarios.
 - El volumen sistólico del corazón aumenta significativamente, y éste produce aumentos significativos en la cantidad de oxígeno extraída de la sangre circulante.
- El entrenamiento de la capacidad aeróbica ocasiona adaptaciones metabólicas y fisiológicas que implican sutiles cambios celulares, además de otros fisiológicos más generalizados: aumento en el tamaño y número de las mitocondrias, mayor nivel de mioglobina, y mejor oxidación de las grasas y de los carbohidratos. Siempre que los entrenos se realicen entre el 70% y 90% de la frecuencia cardiaca máxima se podrán conseguir mejoras en la condición aeróbica. A continuación os ofrezco dos tablas para determinar el ritmo óptimo de rodaje.

INTENSIDAD	MINUTOS/KM	DESARROLLA	TIPO DE ENTRENAMIENTO
Lento	5:00 a 4:35 por km	Capacidad Aeróbica, por debajo de VT1	Carrera continua larga
Medio	4:35 a 4:10 por km	Capacidad Aeróbica Entre VT1 y VT2	Rodajes normales
Fuerte	4:00 a 3:45 por km	Capacidad y Potencia Aeróbica. Por debajo y por encima de VT2	Ritmos controlados y parte final del progresivo largo

Para un corredor aficionado, que compita de 38 a 39 min en 10 km y entre 1h22 y 1h24 en medio maratón y que quiera desarrollar bien su capacidad aeróbica como base de trabajo de resistencia aeróbica, debe seguir los ritmos de esta tabla.

- A **ritmos de carrera o entrenamiento lentos**, entre el 60% y el 80% de la Frecuencia Cardiaca Máxima (F.C. MAX) se desarrolla casi exclusivamente la capacidad aeróbica. Es un tipo de trabajo que corresponde al trote suave.
- A **ritmos medios de rodaje**, también se desarrolla la capacidad aeróbica, pero hasta el límite mismo del siguiente escalón. Estos rodajes se realizan entre el 75% y el 85% de la Frecuencia Cardiaca Máxima. Son los rodajes propiamente dichos, son los más numerosos y con los que más kilómetros se hacen. Corresponden a los rodajes de una hora o setenta minutos.
- A **ritmo fuerte** combinamos el trabajo de dos cualidades: la capacidad aeróbica y la potencia aeróbica. Estos ritmos corresponden a la parte final del rodaje progresivo y a los ritmos controlados sobre largas distancias (de 7 a 10 km). Se trabaja entre el 85% y el 95% de la Frecuencia Cardiaca Máxima. Es el más

próximo al ritmo al que queremos competir en distancias largas. Este tipo de rodajes se debe realizar sólo un día a la semana y durante no demasiado tiempo, entre 30 y 45 minutos.

(POR PULSO) PARA DETERMINAR EL RITMO ÓPTIMO DE RODAJE			
INTENSIDAD	% F.C. MAX	DESARROLLA	TIPO DE ENTRENAMIENTO
Lento	Del 60% al 80%	Capacidad Aeróbica, por debajo de VT1	Carrera continua larga
Medio	Del 75% al 90%	Capacidad Aeróbica Entre VT1 y VT2	Rodajes normales
Fuerte	Del 85% al 95%	Capacidad y Potencia Aeróbica. Por debajo y por encima de VT2	Ritmos controlados y parte final del progresivo largo

- Rodar produce cambios artríticos en las articulaciones? ¿Llegaré a tener artritis en las rodillas si no dejo de correr nunca? La respuesta es rotunda: NO. Sin embargo, si entrenas con dolor, con una lesión en la rodilla, en el tobillo o en el pie, podrías acabar padeciendo artritis. Así pues, en lugar de hacerte el duro consulta al especialista en caso de dolor. Demasiada carga de trabajo o ninguna, provocan la debilidad de los cartílagos y, a la larga, una rigidez de las articulaciones. El esqueleto debe mantenerse activo para facilitar un aporte adecuado de sangre. El deterioro de los cartílagos suele darse más por la inactividad que por entrenar.

- Correr mejora a largo plazo la salud física y espiritual.
- Aumenta la capacidad aeróbica (incrementa el intercambio gaseoso en los pulmones y fortalece la musculatura del aparato respiratorio).
- Evita la arteriosclerosis.
- Mejora la coordinación y la capacidad para mantener el equilibrio.
- Disminuye el riesgo de padecer osteoporosis.
- Estimula la fuerza y elasticidad de cartílagos, tendones, músculos y ligamentos.
- Correr no produce artritis.
- Es la inactividad la que genera la enfermedad.
- Con el rodaje de varios días a la semana se incrementa el porcentaje del tipo bueno de colesterol.
- A más años, menos kilometraje y más estiramientos.
- Correr sobre superficies blandas es mejor que hacerlo sobre duras.
- Y hay que parar al primer síntoma de dolor.