

13 mayo (ENTRENAMIENTO) Cómo afrontar la última semana de entreno y el descanso previo

Ya hemos llegado a la recta final de la preparación para nuestro objetivo la Madrid Segovia. Ahora toca llegar en las mejores condiciones posibles para poder disfrutar al máximo de ella.

Podríamos decir que la última semana o incluso las dos últimas deberíamos de ir bajando de forma progresiva la carga del trabajo lo que en el mundo del entrenamiento se denomina tapering o afinamiento.

De esta forma lo que hacemos es asegurarnos que no llegamos con fatiga acumulada a la prueba y si con la activación suficiente para no salir “hinchados” o bloqueados que es lo que podría pasar si descansamos demasiado o no activamos. Dicho esto creo que es conveniente dar unas pautas para no pasarnos o no quedarnos cortos en la fase final de nuestra preparación.

La teoría y mi experiencia como entrenador nos indica que el volumen (horas de entrenamiento) podemos reducirlo estos últimos días al 60% de lo que hacíamos en la fase final del entrenamiento para la preparación de la prueba. En cuanto a la intensidad si que recomiendo esta última semana mantener por lo menos un día con series de activación (3, 4 series o subidas de 5´ “a tope”) por ejemplo el miércoles de la semana de la prueba. También sería interesante el día previo a la prueba salir a dar un paseo y aprovechar para probar la puesta a punto de la bicicleta.

Un masaje de recuperación el lunes o el martes podría ser conveniente, si tienes alguna sobrecarga muscular es posible que el día de la prueba (el de máxima exigencia) nos de molestias o nos genere una lesión, por lo que es conveniente llegar lo mas recuperado posible a la prueba evitando riesgos innecesarios.

Un ejemplo de esta última semana podría ser:

Lunes: paseo o descanso y un masaje de descarga sería perfecto

Martes: Rodaje de 1:30 h a 2:00 h

Miércoles 2:30 h con 3 subidas de 5´ a ritmo progresivo para llegar a tope.

Jueves: DESCANSO

Viernes: Paseo 1:30 h

Sábado: MADRID-SEGOVIA