

**Barbado Cycling - Blog**

<https://www.barbadocycling.es/>

## **ASPECTOS ELEMENTALES PARA ENTRENAR POR POTENCIA EN CICLISMO**



Desde hace años el entrenamiento por potencia se ha asentado en el ciclismo, siendo la base para diseñar sesiones de entrenamiento en indoor (rodillo y fitness), carretera o

MTB. Los watts nos dan una medición objetiva, que nos reporta información relevante sobre muchos aspectos como:

1. Tipo de esfuerzo que está realizando el deportista (metabolismo predominante)
2. Cantidad de trabajo que está generando
3. Tiempo que puede mantenerlo
4. Fatiga que va a generar
5. Recuperación necesaria para recuperarse
6. Nivel de condición física y evolución de la misma

Aunque la metodología de entrenamiento por potencia, puede parecer sencilla, es necesario que el deportista; y más aun el entrenador, tengan conocimiento sobre fisiología del ejercicio, para entender correctamente como actúa el organismo ante un determinado esfuerzo. En Barbadocycling te ayudamos a adquirir esas herramientas y conocimientos imprescindibles para sacar el máximo partido al entrenamiento por potencia

### **Modelo trifásico, hitos fisiológicos y marcadores de rendimiento**

En 1980, Skinner y Mclellan propusieron un modelo metabólico que trató de explicar los diferentes sucesos que ocurren en el organismo durante la realización de un ejercicio de naturaleza incremental. Este modelo metabólico conocido como "**modelo trifásico**" ha marcado hasta la fecha el esquema sobre el que se asientan los diferentes hitos fisiológicos, siendo el **Umbral aeróbico** y el **anaeróbico** los puntos determinantes del mismo.

Posteriormente fueron apareciendo otras metodologías para establecer esos hitos fisiológicos, y fue cuando se empezó a hablar del **Umbral Láctico**, el **Máximo Estado Estable de Lactato (MLSS)**, el **Primer y Segundo umbral ventilatorio (VT1 y VT2)** y **Consumo Máximo de Oxígeno (VO<sub>2</sub>máx)**.

Posteriormente, con la llegada de la potencia aparecieron otros marcadores de rendimiento asociados a los hitos fisiológicos ya conocidos como la **Potencia Crítica (CP)**, el **Umbral de Potencia Funcional (UPF/FTP)** o la **Potencia Aeróbica Máxima (PAM)**.

Para sacar el máximo rendimiento al potenciómetro, al rodillo inteligente o a la bici de indoor, es necesario conocer en profundidad el funcionamiento del organismo durante el esfuerzo, identificando los hitos fisiológicos y marcadores de rendimiento anteriormente mencionados, así como controlar su evolución (**valoración y test**), y establecer estrategias (**entrenamientos**) adecuadas para su mejora a largo plazo (**planificación del entrenamiento**)

**En nuestra próxima formación nos centraremos en todos estos aspectos, aportando herramientas prácticas que os permitan mejorar vuestras sesiones de entrenamiento por potencia: Barbadocycling Power a celebrar el próximo 6 de Noviembre. Toda la información en [info@barbadocycling.es](mailto:info@barbadocycling.es)**

---



**Autor:**

**CARLOS BARBADO VILLALBA**

**Doctor En Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**

**Link to Original article:** <https://www.barbadocycling.es/blog/aspectos-elementales-para-entrenar-por-potencia-en-ciclismo?elem=272661>