

Barbado Cycling - Blog

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

Intervalos Constantes Vs Intervalos Progresivos



Carlos Barbado

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Director de Barbado Cycling

Ya os hemos hablado en otras entradas acerca de la posibilidad de «**Suavizar**» o «**Modular**»

la intensidad de los intervalos durante una sesión de Ciclismo Indoor. En función del nivel de condición física del ciclista, de los objetivos a conseguir o del momento en la planificación del entreno del mismo trabajaremos a Potencia Límite, Suavizada o Modulada.

Hoy nos centramos en dos métodos que utilizamos en **Barbado Cycling** a la hora de plantear los intervalos medios (3 a 8 min) y largos (8 a 15 min).

El método tradicional, más utilizado y probablemente más efectivo para desarrollar la capacidad asociada a la intensidad del intervalo, es el denominado **INTERVALO CONSTANTE**. Se trata de mantener desde el inicio del intervalo la Potencia Límite asociada a la duración del mismo. Así, la intensidad será más o menos la misma al inicio y al final del intervalo. Se trata de un intervalo muy duro desde el inicio y que consigue acumular mucho tiempo en la zona objetivo para cada duración. Deben ser los intervalos más comunes en nuestras sesiones cuando queremos conseguir objetivos de mejora en la condición física de nuestros ciclistas.

image

Image not found or type unknown

Con el objetivo de modificar los estímulos para generar nuevas adaptaciones, e incluso hacer más dinámico y entretenido el entrenamiento mediante la inclusión de nuevas tareas y objetivos podemos utilizar el **INTERVALO PROGRESIVO**. Se trata de comenzar el intervalo por debajo de la Potencia Límite para ir poco a poco incrementando la intensidad hasta superarla en la finalización del mismo. Además, el incremento de potencia puede venir dado bien por un aumento de la resistencia de frenado o bien por un aumento de la cadencia. El resultado es un intervalo muy dinámico, que si bien no acumula todo su tiempo de duración en la zona objetivo tradicional, se hace duro porque se alcanzan intensidades muy altas, y suele resultar bastante motivante para el ciclista.

image

Image not found or type unknown

Aunque estas metodologías son aplicables al entrenamiento con y sin potencia, es con este último con el que alcanza su máxima expresión. Podemos conseguir sesiones de entrenamiento dinámicas y divertidas, donde el ciclista tiene siempre un objetivo con el que cumplir y se esfuerza para ello. Sin duda, herramientas que harán de tus sesiones de entrenamiento más divertidos y efectivos.

Link to Original article: <https://www.barbadocycling.es/blog/intervalos-constant-vs-intervalos-progresivos?elem=73628>