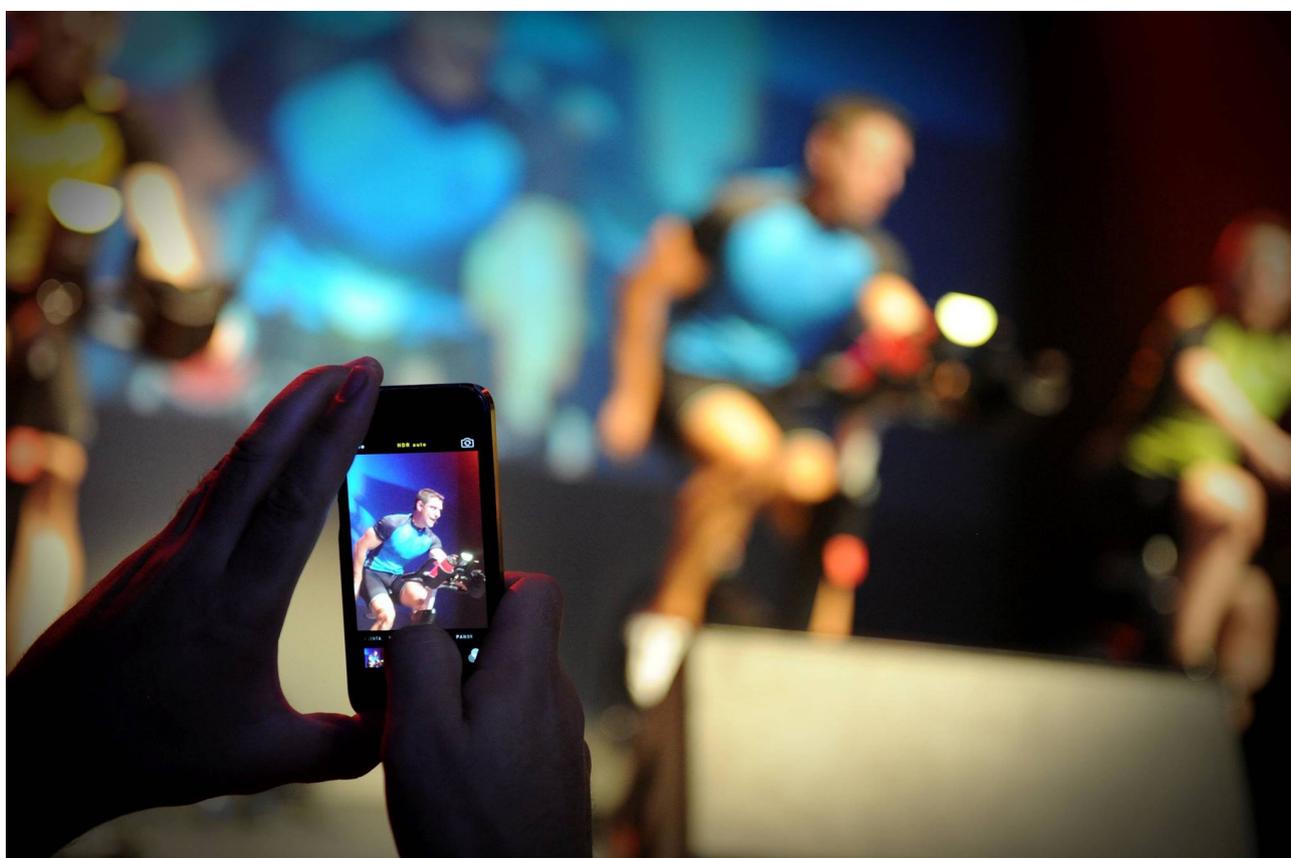


Barbado Cycling - Blog

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

“Intensidad límite”, “intensidad suavizada” e “intensidad modulada” nuevos conceptos en el entrenamiento de Ciclismo Indoor



Carlos Barbado

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Director de Barbado Cycling

En los deportes de resistencia la planificación del entrenamiento es fundamental para conseguir los objetivos planteados. Gracias a una buena planificación del entrenamiento el nivel de condición física irá mejorando hasta alcanzar el máximo nivel en el período competitivo, cuando se acerquen las competiciones más importantes de la temporada deportiva.

Como todos sabéis, el Ciclismo Indoor no es un deporte, sino un ejercicio físico, y los

practicantes acuden al gimnasio de forma irregular, en diferentes horarios, con distintos instructores, etc. Esto hace que planificar en un “entorno fitness” sea a menudo una misión imposible.

No obstante, creo que debe imperar el sentido común en algunas cuestiones, y siempre se pueden utilizar métodos que adapten las cargas de entrenamiento de forma más adecuada a los objetivos y nivel de condición física de cada practicante. **Uno de los errores más habituales en los centros de fitness suele ser “hacer siempre todas las sesiones a tope”**. En referencia a este punto existe un concepto que hemos llamado “**Intensidad Límite**” y que se define como la **mayor intensidad sostenible en función a la duración del intervalo**.

Cada ciclista tiene una intensidad límite personal para cada intervalo de tiempo, pero en Barbado Cycling hemos establecido estos valores medios para practicantes de Ciclismo Indoor:

- 1. Intervalos Largos (8-15 minutos): Entre Zona 4 baja y Zona 4 media.**
- 2. Intervalos Medios (3-8 minutos): Entre Zona 4 media y Zona 4 alta**
- 3. Intervalos Cortos (1-3 minutos): Zona 5**
- 4. Intervalos Muy Cortos (hasta 1 minuto): Zona 5 alta**

¿Hay que entrenar siempre en Intensidad límite?

Muchos usuarios piensan que si no lo dan todo en cada sesión, no estarán haciéndolo bien, incluso muchos instructores planifican sus clases utilizando solo intervalos de alta intensidad, **HIIT, Zona 4 y Zona 5** en todas las sesiones. Pues bien... ojo, porque este tipo de entrenamiento sin la debida recuperación entre sesiones, o con una frecuencia de más de 3 días por semana **puede generar estados de fatiga y sobreentrenamiento**.

Intensidad suavizada

Desde Barbado Cycling os lanzamos una propuesta que consideramos muy práctica para **ondular las cargas** de entrenamiento y evitar que siempre todas las sesiones sean a “full gas” con las consecuencias que esto puede acarrear. Lo hemos llamado “**intensidad suavizada**” y deben hacerlo todos aquellos ciclistas que hagan más de **3 sesiones de Ciclismo Indoor a la semana, al menos en una de sus sesiones**, igualmente este concepto puede ser aplicado en sujetos de **iniciación o bajo nivel de condición física**. **Consiste en hacer la sesión siguiendo las zonas establecidas para la “intensidad límite” pero en la zona inmediatamente inferior cuando se trata de la zona 4 y la zona 5**. Es decir, los intervalos largos se realizarán en Zona 3 y los intervalos cortos y muy cortos se harán en Zona 4 y Zona 4 alta respectivamente.

image

image

Image not found or type unknown

Image not found or type unknown

En las imágenes superiores, se observa una misma sesión realizada por el mismo ciclista a **“intensidad límite”** y a **“intensidad suavizada”**. Los intervalos largos se han hecho en Zona 4 y los cortos en Zona 5 en la sesión a “intensidad límite”, mientras que la sesión a “intensidad suavizada” se han hecho en Zona 3 los largos y en Zona 4 los Cortos.

Intensidad Modulada

En ocasiones, el ciclista puede hacer una parte de la sesión a “intensidad suavizada” y otra a “intensidad límite”, en este caso hablamos de **“intensidad modulada”**. La “intensidad modulada” se suele utilizar para **reservar energías en la parte menos específica de la sesión, para llegar con fuerzas a la parte que más nos interesa ese día y poder trabajar a “intensidad límite” o incluso por encima en los intervalos específicos.**

image

Image not found or type unknown

En la imagen superior se observa una sesión a “intensidad modulada”, se trata de 6 intervalos de unos 4-5 minutos que podrían haberse realizado en su totalidad en Zona 4 alta (100-105% PU), sin embargo, el primero se ha hecho en Zona 3, el segundo y el tercero en Zona 4 baja (90-100%PU), el cuarto se empezó en Zona 4 y se acabó en Zona 5, y el quinto y sexto se hicieron entre la Zona 4 alta y la Zona 5 baja (100-110%PU) sobrepasando incluso la Intensidad límite. De esta forma, el inicio de la sesión fue relativamente suave, mientras que el final fue realmente exigente.

Se trata de dar alternativas para que una misma sesión pueda realizarse de diferentes maneras, alcanzando diferentes adaptaciones en función del tipo de ciclista, los objetivos que tenga, su nivel de condición física, su momento de la temporada, los días que entrene, etc.

Conclusión

Los conceptos “Intensidad límite”, “intensidad suavizada” e “intensidad modulada” son muy sencillos de entender y prácticos de utilizar, y nos permiten que en una misma sesión haya sujetos que hagan un entrenamiento de intensidad alta y otros a una más baja intensidad en función de los días a la semana que entrenan, su nivel de condición física o sus objetivos a conseguir. En **Barbado Cycling** llevamos tiempo aplicándolos y resultan muy sencillos para el usuario y para el instructor, por lo que os recomendamos que los pongáis en práctica.

¡¡LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN CICLISMO INDOOR ESTÁ EN CAMINO !!

Link to Original article: <https://www.barbadocycling.es/blog/intensidad-limite-intensidad-suavizada-e-intensidad-modulada-nuevos-conceptos-en-el-entrenamiento-de-ciclismo-indoor?elem=73636>