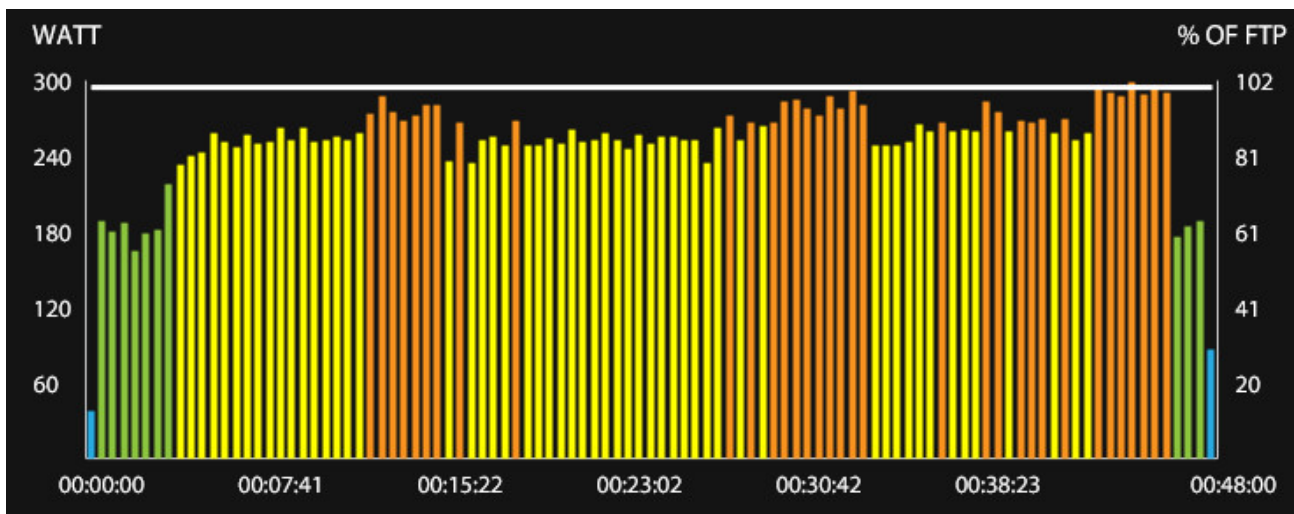


ENTRENAMIENTO CONTINUO, EL GRAN OLVIDADO EN EL CICLISMO INDOOR



La mayoría de las sesiones de entrenamiento en ciclismo Indoor tienen una estructura intervalada. Los intervalos propician sesiones de entrenamiento muy dinámicas y divertidas, el ciclista siempre tiene un objetivo o reto a corto plazo, va “pasando pantallas” y eso hace que el tiempo discorra rápidamente, además el entreno interválico permite alcanzar cortos períodos de tiempo a elevada intensidad (Por encima de zona 4) lo cual reporta importantes adaptaciones cardiometabólicas, y si todo esto fuera poco, permite “jugar” con diferentes estilos musicales, ritmos y cadencias.

Todo esto hace que la mayor parte de las sesiones que se ruedan en los gimnasios se engloben dentro de este sistema de entrenamiento en alguna de sus variantes, las cuales analizaremos en este mismo blog más adelante. Pero, ¿qué pasa con el entrenamiento continuo?

Entrenamiento Polarizado

El entrenamiento continuo no está de moda, desde que autores como Sailer y colaboradores en sus estudios iniciados aproximadamente allá por 2004 demostraran que aumentar el volumen de entrenamiento por debajo del primer umbral ventilatorio y por encima del segundo, generaba mayores adaptaciones y en menos tiempo que entrenar la mayor parte del tiempo en la zona entre umbrales. Esta distribución de la intensidad del entrenamiento se conoce como “entrenamiento polarizado”.

Si bien es cierto que el entrenamiento polarizado parece tener grandes ventajas, también es importante saber que aun así se deben introducir algunas sesiones en zona “entre umbrales” (Zona 3) y que además, el modelo de entrenamiento polarizado de Sailer no se suele aplicar en los gimnasios con rigurosidad, ya que normalmente las sesiones de

ciclismo Indoor son interválicas y pretenden acumular mucho tiempo de entrenamiento en el segundo umbral y por encima (Zona 4 y 5). Pero... ¿qué pasa con el volumen de entrenamiento por debajo del primer umbral? ¿Esa parte nos la saltamos?

image

Image not found or type unknown

Reivindicando el entrenamiento continuo

Debemos tener en cuenta que en el ámbito del fitness, el entrenamiento de nuestros "Ciclistas" no puede basarse única y exclusivamente en hacer sesiones interválicas de alta intensidad. Por lo tanto, el entrenamiento continuo entre umbrales debe seguir teniendo su peso dentro de la planificación de un instructor de Ciclismo Indoor. Se deben buscar herramientas y estrategias que hagan que un entrenamiento continuo tenga su "gracia", y conseguir así motivar a nuestros "ciclistas" para hacer también de forma divertida este tipo de trabajo.

Aplicación práctica

En la imagen principal que acompaña este post podéis observar la gráfica de potencia (obtenida mediante la app Stages Flight vinculada a una bicicleta Stages SC3) resultante de una sesión de tipo continuo variable. En ella se ha rodado la mayor parte del tiempo en Zona 3 alta (85-90% de la Potencia Umbral; entre umbrales), alcanzando la Zona 4 baja (90-95% de la Potencia Umbral, justo debajo del segundo umbral) entre el minuto 12-15 y entre el 28-31. En estos periodos en zona 4 se utilizó un estilo musical diferente para aumentar la intensidad emocional de la sesión en esos períodos, así como para que los participantes relacionaran ese cambio en la música con una mayor intensidad de ejercicio. A partir del minuto 31, en la parte final de entrenamiento continuo, la intensidad se incrementó estableciéndose el target al 90% de la Potencia Umbral, justo la frontera entre la Zona 3 y la 4, de ahí que en el gráfico se observe la alternancia entre barras amarillas y naranjas. Finalmente en los últimos 3 minutos de la parte principal del entrenamiento la intensidad superó el segundo umbral ventilatorio (Zona 4 alta, 100-105% de la Potencia Umbral) para acabar con una sensación de esfuerzo alta.

Conclusiones

A modo de conclusión, se podría decir que a pesar de los beneficios obvios que reporta el entrenamiento interválico de alta intensidad, el entrenamiento continuo variable debe seguir formando parte de la programación del entrenamiento en las salas de ciclismo Indoor. Las características que debe tener este tipo de entrenamiento son las siguientes:

– Duración en torno a 45-50 minutos, al menos 35 minutos de parte principal.

- La mayor parte del tiempo se permanece en una intensidad entre umbrales, más cerca del segundo que del primer umbral, alcanzando o incluso superando el segundo umbral en momentos puntuales.
- En ningún momento la intensidad debe caer cerca del primer umbral (Zona 3 baja, 75-80% de la Potencia Umbral)
- Será un buen entrenamiento para la mejora de la resistencia aeróbica, reportando interesantes adaptaciones cardiorrespiratorias.

Además, para que la sesión tenga un nivel lúdico-recreativo adecuado se debe tener en cuenta:

- Edición y elección musical
- Comunicación y tips motivacionales
- Estructura motivacional de la sesión

Así que ya sabéis... no solo de intervalos vive el ciclista... **HAVE A GOOD RIDE!!**

CARLOS BARBADO

Dr en Actividad Física y Salud
Director de Barbado Cycling

Link to Original article: <https://www.barbadocycling.es/blog/entrenamiento-continuo-el-gran-olvidado-en-el-ciclismo-indoor?elem=73638>