

PUESTA A PUNTO EN COMBINADAS

Planificá tu pretemporada de entrenamiento multidisciplinario y mejorá tu performance en el 2008

por **Elvira Encina** *

Durante los últimos 5 o 6 años, las pruebas combinadas de aventura o "todo terreno" han experimentado una verdadera explosión en Argentina. Los adeptos a este tipo de pruebas ya se cuentan de a miles, y ese crecimiento se acompaña con la aparición de nuevas carreras y la consolidación de campeonatos por fechas. Sin dudas, el más importante de ellos es el Circuito YPF Cross, que con un calendario de seis fechas en distintos lugares de la provincia de Buenos Aires atrae a multitudes.

Pero, lo que empezó como un simple pasatiempo, se fue convirtiendo para muchos en una cuestión competitiva. Esto lleva a que, como ya ocurre en otras disciplinas como el atletismo o el triatlón, cada vez más atletas planifiquen sus entrenamientos con profesionales, si dejar libradas las cosas al azar.

En el verano, el Circuito YPF Cross entra en receso, pero nadie quiere quedarse quieto porque a promediando marzo la actividad vuelve y el año será duro. Por eso, nada mejor que, luego de descansar unas semanas y pasar las fiestas relajados, volver al ruedo con una buena pretemporada. Y en estas páginas daremos algunos ejemplos sobre cómo planificarla.

El formato de estas carreras multidisciplinarias consta de 35 km de mountain bike, 15 km cross country, 6 km kayak para las categorías individuales y 5 km en canoa para quienes optan por correr en la modalidad por equipos. En cada fecha la sucesión de las disciplinas cambia y la organización lo informa previo a la carrera. Es un dato a tener en cuenta a la hora de planificar el entrenamiento, por lo que recomiendo siempre variar el orden de las disciplinas y adaptarse a las diferentes transiciones y terrenos.

Si bien las recetas no existen y los entrenamientos varían de acuerdo a las personas (compromiso con la actividad, objetivos, rendimiento, características personales, etc.) es posible mencionar algunas premisas que se mantienen igual para todos. El entrenamiento lo planifico desde lo general a lo específico. Aumento sistemáticamente, en cada macrociclo, el volumen de trabajo específico con el fin de incrementar el rendimiento a lo largo del año. El macrociclo de nuestra pretemporada, consta de tres mesociclos de un mes de duración: Enero, Febrero y Marzo (general, específico y de mantenimiento). A continuación, veamos algunos ejemplos prácticos de un microciclo semanal de cada etapa. Antes de iniciar la actividad realizá una entrada en calor que incluya movilidad articular, unos 12' de trote y elongá los grupos musculares trabajados al finalizar. La frecuencia para aplicar éste plan es de tres días por semana de running, dos días de MTB y dos días de remo.