
RESULTADOS DE LOS TEST DE CAMPO DE LA I CONCENTRACIÓN DE LA TEMPORADA 2020



15 NOVIEMBRE

FEDERACIÓN DE TRIATLÓN DE LA REGIÓN DE MURCIA

Pilar Vílchez Conesa, directora técnica

I Concentración de la temporada 2020 Resultados de la concentración

La primera concentración de la temporada iba dirigida a calcular los ritmos de entrenamiento tanto nadando como de carrera a pie, a través de dos test realizados en la pista de atletismo y en la piscina.

Entre estos test, por ejemplo, se les explicó a los triatletas cómo calcular la velocidad crítica de nado (donde encontrar de manera indirecta el umbral aneróbico) y los ritmos de entrenamiento de la carrera a pie (suave, aeróbicos 1 y 2, y anaeróbicos

La velocidad crítica de nado es la velocidad de nado máxima que puede mantenerse durante un periodo de tiempo prolongado sin agotamiento (Wakayoshi et al., 1992), correspondiéndose, en teoría, esta velocidad con la velocidad a máximo estado de lactato estable.

Para calcularla, se le dijo a los triatletas que aplicaran la siguiente fórmula:

$V_{cn} = (D_2 - D_1) / (t_2 - t_1)$; donde D_2 es la distancia de 400m, D_1 la distancia de 100m, t_2 es el tiempo tardado (en segundos) en recorrer D_2 , y t_1 es el tiempo tardado (en segundos) en recorrer D_1 .

Se les enseñó a los triatletas, que de manera muy general y para que entendieran el trabajo que hacían entrenando, el entrenamiento aeróbico aumenta su velocidad crítica y el entrenamiento anaeróbico, aumenta su capacidad anaeróbica. En un triatlón, la prueba utiliza un metabolismo mixto. Por eso, lo ideal sería repetir estas pruebas tras la temporada y comprobar que se han movido los umbrales.

A continuación se muestra, con permiso expreso de los triatletas participantes, los resultados de dichos test. Hay que tener en cuenta que estos resultados son en pretemporada, algunos todavía no habían empezado a entrenar pero no pasa nada porque se trata de mejorarlos tras el entrenamiento de esta pretemporada.

	100 m	400 m
Rafael Navarro	01:10,0	05:32,0
Lola Sánchez	01:09,0	05:14,8
Isabel Navarro	01:14,6	05:52,9
Paula López	01:15,1	05:58,8
Andrea Durán	01:20,8	06:28,9
Sergio De Haro	01:05,5	04:54,0
Jesús Montoya	01:04,0	05:08,0
Nieves	01:04,8	05:02,7
Pablo León	01:05,9	05:11,5
Salvador Martínez	01:04,2	04:51,2
Brandon	01:03,2	04:51,0
Antonio Martínez	01:05,5	04:59,2
Celia Ruiz	01:11,0	05:33,8
Alejandro López	01:05,5	05:20,2
Jose Antonio Hoyos	01:08,7	05:43,6

Para la carrera a pie, los tiempos del test de 5' fueron los siguientes (expresados en kilómetros):

	5' a pie (en km)
Andrea Durán	1,27
Isabel Navarro	1,35
Paula López	1,30
Celia Ruiz	1,32
Lola Sánchez	1,24
Nieves	1,50
Pablo León	1,55
Jesús Montoya	1,65
Brandon Wales	1,50
Jose Antonio Hoyos	1,62
Rafa Navarro	1,50
Salvador Martínez	1,51
Alejandro López	1,51
Sergio De Haro	1,47

En breve publicaremos la siguiente concentración para grabar videos de la técnica de correr y de natación, y conocer ejercicios para mejorarla.

