



Sois varios los que nos habéis escrito contándonos que estáis preparando oposiciones y necesitáis superar una prueba de medio fondo o de velocidad. Para todos vosotros os mostramos este sistema basado en el entrenamiento interválico y que da buenos resultados.

Pruebas de 1 y 2 km. para realizar en 4 y 8 minutos respectivamente

Entrenaremos para las pruebas utilizando dos sistemas: la carrera continua y la carrera interválica, es decir, con marcados cambios de ritmo

Pero lo primero es calcular el ritmo de trabajo al que debemos correr para obtener mayores beneficios:

$$220 - \text{edad} = p. \text{ max.}$$

$$p. \text{ max} - p. \text{ min.} = \text{FCr}$$

Donde:

p.max : pulsaciones máximas por minuto.
 p.min : pulsaciones en reposo (tomadas al despertarse durante cinco días y hacer la media)

FCr : es la frecuencia cardíaca de reserva.

Sobre la frecuencia cardíaca de reserva hallaremos el porcentaje de trabajo, al que le sumaremos las pulsaciones mínimas para obtener el número de pulsaciones con respecto al porcentaje al que vamos a trabajar. Para la carrera continua, que la usaríamos para adquirir fondo, es decir, trabajar la zona aeróbica, que nos permite hacer un trabajo prolongado en el tiempo, el porcentaje será entre el 60 y el 80 % de la frecuencia cardíaca de reserva más las pulsaciones mínimas. Según la fórmula, para un sujeto de 20 años con 55 pulsaciones/minuto en reposo sería:

$$220 - 20 = 200$$

$$200 - 55 = 145$$

$$60\% \text{ de } 145 = 87 + 55 = 142$$

$$80\% \text{ de } 145 = 116 + 55 = 171$$

Así pues, para aumentar el volumen de bombeo y trabajar el metabolismo aeróbico, este sujeto no debe de trabajar por debajo de 140 ni a más de 170 pulsaciones por minuto, durante un mínimo de 20 minutos si es principiante y un máximo que dependerá de la disciplina deportiva que quiera practicar, en vuestro caso, no estaría mal que os planteaseis llegar a la hora.

Cuando trabajemos con intervalos nuestras pulsaciones estarán entre el 60% (para la recuperación) y el 95%. Pretendemos así que nuestros sistemas se adapten a un trabajo anaeróbico (piensa que en la prueba vas correr "a tope").

Este ejemplo práctico podréis aplicarlo fácilmente a vuestro caso:

El sujeto tiene 20 años, sus pulsaciones en reposo son 55 min. Corre los dos km en 9 min. y su objetivo es bajar el tiempo a 8 min.

Dos km en ocho minutos supone correr a 15 km/h durante ese tiempo, igualmente correrá cien metros cada 24 segundos.

Trabajaremos en intervalos que irán desde el 60% para la recuperación, al 95 - 100% para el trabajo de la zona anaeróbica

Ejemplo 1º. En cinta con velocímetro. Con carrera suave buscamos que en cinco minutos nuestras pulsaciones estén al 60%. Apuramos hasta subir a 15km/h y nos mantenemos ahí hasta que las pulsaciones se acerquen al máximo. Ahora bajamos la velocidad para que las pulsaciones vuelvan al 60%. Al final, sumando el tiempo de todos los intervalos de 15km/h me dará los 8 minutos (para ocho o diez intervalos).

Ejemplo 2º. En pista correríamos cada cien metros en 24seg. hasta que las pulsaciones se

Más información en <http://www.vivelanaturaleza.com>

acercaran al máximo, por ejemplo 300mtrs. Recuperaríamos a ritmo suave hasta que bajaran al 60%. En este caso intentaríamos que la suma de todos los tramos de 300mtrs. sea 2000mtrs. en 8 minutos (siete intervalos de 300 en 1' 12").

Ejemplo 3º. No es necesario correr siempre en cinta o en pista. Corriendo en terrenos al aire libre sin distancias marcadas, correríamos a un ritmo que durante un minuto nos elevara las pulsaciones al 95-100%, seguida de carrera suave, o caminar, buscando que, no en más de 5min., nuestras pulsaciones estén al 60% para volver a aumentar el ritmo. Así durante 30 - 45min.

La prueba aquí descrita es la de los dos km en 8 min. El km lo entrenaríamos del mismo modo. Evidentemente si a 15km/h las pulsaciones no superan durante los 8min el 95%, el aprobado ya estaría asegurado, pero seguiríamos trabajando este método buscando mejores resultados que el aprobado. Los que os encontréis en este caso, aplicaríais el tercer ejemplo, introduciendo los intervalos por encima de las velocidades y distancias mínimas señaladas para la superación de la prueba.

¿Cómo combinar la carrera continua y la carrera en intervalos?

Cuando resten solo tres meses para la prueba, los lunes, miércoles y viernes trabajaremos con intervalos, descansando de forma activa con carrera continua los demás días.

Si preparáis la prueba con más tiempo, la carga interválica se quedará reducida a dos días mientras que la carrera continua (siempre en zona aeróbica 60%-80%) se hará tres o cuatro días.

Si nunca has corrido, y comienzas a preparar la prueba con seis meses de antelación, no introduces el trabajo interválico en zona anaeróbica hasta el segundo o tercer mes.

Carreras de velocidad o velocidad prolongada (100, 200, 400 mtrs.)

Se aplicará este entrenamiento tres meses antes de la prueba, por considerar que los beneficios obtenidos con el entrenamiento explicado anteriormente ayudarán también a obtener buenos resultados en estas pruebas, sobre todo en 200 y 400 metros. En este caso podremos trabajar antes de comenzar el entrenamiento en zona aeróbica del martes, jueves y sábado, con unas ocho series de carreras de corta distancia (25mtrs para los cien, 50 mtrs a 100 mtrs en doscientos y cuatrocientos), con un descanso de 2 a 3min. entre serie. Se trata de correr a la máxima velocidad posible. Entre serie y serie debe haber una recuperación total del músculo. En los trabajos de velocidad nunca se debe estirar antes del sprin.

Para este tipo de pruebas de velocidad, es bueno trabajar la fuerza máxima del tren inferior con, por ejemplo, 6 series de 6 repeticiones de sentadilla.