

7 CONSEJOS PARA LANZARTE A LA LARGA DISTANCIA

AFRONTA TU PRIMER ULTRA



David García
Entrenamientos

1. ÍNDICE.

1. ÍNDICE.	2
2. EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD.....	3
3. ¿QUÉEN SOY YO?.	4
4. Y, ¿POR QUÉ ESTA FIEBRE POR LA LARGA DISTANCIA?.	4
5. CUANDO LAS DISTANCIAS NO VALEN LO MISMO Y ADEMÁS, TODO ESTO SE VUELVE CUESTA ARRIBA.	5
6. HONESTIDAD CON UNO MISMO Y PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO.....	7
○ Principio de la progresión.....	7
○ Principio de la especificidad.	7
○ Principio de la relación carga-descanso.....	8
○ Principio de la individualización.	8
7. VALE, ¿Y POR DONDE EMPEZAMOS?	9
8. DISECCIONA LA PRUEBA A LA QUE TE QUIERES ENFRENTAR.	9
9. CONOCE CUALES SON LAS NECESIDADES FÍSICAS, TÉCNICAS Y PSICOLÓGICAS NECESITAS PARA AFRONTARLA.	10
10. OBTEN TUS ZONAS DE ENTRENAMIENTO.....	11
11. CONOCE Y APLICA LA MÉTODOLÓGÍA DE ENTRENAMIENTO QUE REQUIERE.	11
12. REFLEXION FINAL.....	11

2. EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

Todo lo aquí expuesto son consejos y/o recomendaciones basadas en la evidencia científica y la teoría del entrenamiento. En cualquier caso, todo lector de esta guía asume voluntariamente los riesgos de la actividad realizada y, en consecuencia, exime a **David García - Entrenamientos** de cualquier daño o perjuicio que pueda sufrir en el desarrollo de la actividad.

De la misma manera recomendamos encarecidamente la realización de un reconocimiento médico y/o prueba de esfuerzo previa al comienzo de la actividad que nos cercione de que no se tiene ningún impedimento físico o de salud.

La lectura de las siguientes páginas da por supuesto que el lector se da por informado de los posibles riesgos de salud y su forma de prevenirlos con anterioridad.

3. ¿QUÉEN SOY YO?

Hola, ¿qué tal?. Mi nombre es David García.

Soy entrenador de deportes de resistencia desde hace más de 15 años, y desde hace unos 5 o 6, estoy especializado en Trail y Ultra-trail.

Podría darte la tabarra contándote todo mi currículum formativo, pero probablemente te lo saltarías de largo. Así que, solamente te contaré lo representativo para justificar las líneas de este e-book.

- Ldo en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la UPM de Madrid.
- Experto universitario en Trail Running por la UDIMA de Madrid.
- Entrenamiento por Potencia aplicado a la carrera y el Trail por la UDIMA de Madrid.
- Entrenador Certificado en entrenamiento por Potencia por Stryd.

En este E-book, trataré de darte algo de luz en cuanto a cómo plantearte tu salto a la Larga distancia en trail, y no morir en el intento.

¡¡Abrazos!!

David García.

4. Y, ¿POR QUÉ ESTA FIEBRE POR LA LARGA DISTANCIA?

¡Claro!. Bombardeo de mails, publicidad en las RR.SS, comentarios de colegas y otros aficionados contando su disfrute en pruebas cicloturistas, trails y otras... Fantásticos eventos de kilometradas, parajes inhóspitos y aventuras no pasan desapercibidos por nuestra mente.

Esas charletas en la terracita del bar después de la salida con los compañeros por el monte, en las que nos imaginamos corriendo solos por montañas idílicas, acompañadas del típico “*¡no hay huevos!*”, nos empujan y espolean a “dar el salto”. Intentar el más difícil todavía, o al contrario. Entrar en nuevos retos a los que aún no nos habíamos enfrentado y mirábamos con cierto respeto.

Y es así... *MIEDO* a nuevos retos ¡NINGUNO!. Sin embargo, *RESPECTO MÁXIMO* a las exigencias de nuestra forma física y consecuencias fisiológicas y sobre nuestra SALUD. Ese RESPECTO que parece que a veces perdemos cuando nos envalentonamos con la cervecita en la mano y viendo a ver quién es más en la grupeta.

Es por ello, por lo que os enumero algunos consejos para que podáis alcanzar esas nuevas metas y objetivos con la **mayor garantía y salud posible**.

5. CUANDO LAS DISTANCIAS NO VALEN LO MISMO Y ADEMÁS, TODO ESTO SE VUELVE CUESTA ARRIBA.

Inevitablemente, cuando uno se plantea en su mente el dar el gran paso a la ultradistancia, carreras por etapas o el más difícil todavía, hace un chequeo mental con una serie de preguntas. Si tú mismo no lo has planteado, seguro que tu colega, (sí, ese que quiere que le acompañes y que lo ve todo tan fácil), te saca la lista de preguntas:

- ¿Cuántos 10k has corrido en el último año, o en los dos o tres últimos años?.
- ¿Cuántos 15k?, y ¿21K?.
- Es más, ¿cuantos maratones?.

Podría parecer que respondiendo a estas preguntas de manera afirmativa, podríamos tener la certeza de que todo va a nuestro favor.

¿Verdad?...

Pero, ¿y si te digo por ejemplo que **las distancias de carreras de asfalto, nada tienen que ver con la montaña?**. Cualquier kilometraje de ruta se realiza en condiciones “casi” controladas. Asfalto liso (pista a lo sumo), desniveles bajos o algo moderados, una climatología medianamente benévola. Ritmos de carrera “predecibles” y entrenables. Y si es necesario y te tienes que retirar en una carrera, con un paseito al coche está todo arreglado.

No es lo mismo un 21k o un 42k de asfalto que un 21k o un 42k de montaña. Ya no solo porque hablar de ritmos no tiene sentido. A eso le tienes que sumar un **desnivel positivo** considerable (con su **desnivel negativo** asociado que sorprendentemente será el que más nos machaque), un **terreno inestable**, roto e incluso **de alta montaña** que requiere de una gran propiocepción, técnica y control corporal. Una **climatología adversa**, que no solo incluye la lluvia, nieve o ventisca. También hay que contar con la **exposición** al sol a esa altura. Y por

supuesto, **la altura**. Y no nos olvidemos de la **autosuficiencia**. Carga con todo eso a la espalda durante varias horas, y en algunos casos días. Una retirada rápida en un ultra o incluso en una salida de entrenamiento por montaña, es algo cuestionable y que debemos llevar planteado cómo y cuándo hacer de manera previa a la actividad.

Por eso, no por estar curtido en todas o muchas de las disciplinas de asfalto vamos a ir bien en montaña. Estamos comparando “*churras con merinas*”.... En el Trail, aparte del cuántos km, **hay que valorar** también cuánto **desnivel**, cuánto **tiempo**, en qué **condiciones ambientales**, qué puntos de **retirada**, qué **material** llevaré, qué **suplementación** portearé y cuándo la tomaré, etc, etc... Las exigencias físicas, los sistemas metabólicos empleados y la especificidad del trabajo muscular nada tienen que ver las del asfalto con las del trail.

Por lo tanto, **las distancias no valen lo mismo**. No te dejes engañar por aquellos que te presentan una comparación tan fácil.

Ante esos argumentos siempre le podrás responder con la **escala de “Km/efuerzo”** de la ITRA. (¡Ah! ¿Qué no sabes qué es eso?. Date un paseo por mi publicaciones que ahí lo tienes fenomenalmente explicado... 😊)

Hablemos ahora de las pruebas ultra-maratonianas o por etapas que ahora tanto se han puesto de moda.

Las exigencias físicas, los sistemas metabólicos empleados y la especificidad del trabajo muscular nada tienen que ver en las pruebas de asfalto con las de Trail.

Repasemos nuestro bagaje deportivo. Marchas de una mañana o medio día con kilometrajes asumibles (15, a 42km), desniveles asumibles, pruebas balizadas y con avituallamientos a todo trapo. Pero, ¿qué es lo que ahora ofrecen?. Pues jornadas titánicas con desniveles brutales y longitudes en montaña exagerados. Valga como ejemplo la “*Tor des Geants*” (330Km y 24.000 m D+). Navegación GPS, condiciones de altura, etc. escándalo. Pruebas de más de 20, 30, 40h o incluso varios días para los mortales. Pruebas por etapas con etapas parciales con características similares a las de un día (en cuanto a kilómetros y desnivel), “descansando” en campamentos...

Volvemos a lo mismo, **exigencias físicas, metabólicas, musculares e incluso psicológicas** que se alejan de lo que viene siendo una jornada habitual de trail.

6. HONESTIDAD CON UNO MISMO Y PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO.

Bueno, con todo esto que te he contado pudiera parecer que lo que pretendo es que te echas atrás, desesperanzarte y que olvides la idea de que te lances al mundo de la ultradistancia, carreras por etapas y cualquier otro tipo de aventura similar.

Pero nada más lejos de la realidad. Creo fervientemente que si te vas a meter de lleno en un “embolado” semejante, lo mejor es saber lo que te vas a encontrar. Por varias razones fundamentales:

1. Es la **manera de poder prepararte bien**. Saber los puntos a tener en cuenta, las exigencias metabólicas, musculares y requerimientos técnicos que necesitarás tener.
2. Con el punto anterior podrás evaluar dónde estás, y hacer tu propio **análisis DAFO** (debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades).
3. Con el punto 2, podrás **establecer tus objetivos, y metas** de manera **realista y OBJETIVA**. Sabiendo dónde estás, sabrás hasta dónde podrás llegar. Quizás ese *UTMB* no lo podrás hacer este primer año de aventuras. Pero con una dirección que seguir y un planteamiento en progresión, nadie dice que en 2 o 3 años no sea un objetivo factible.
4. Y el último. Sabiendo dónde estás, dónde llegar y cómo hacerlo mantendrás tu **motivación alta y focalizada** en el objetivo.

Por lo tanto, lo primero que tendríamos que hacer es **ser honestos con uno mismo**. Plantear nuestro camino desde **dónde empezamos y no dónde queríamos empezar**. Plantear nuestras metas desde uno de los principios más importantes del entrenamiento, el **Principio de la Progresión** (o también llamado Principio del aumento progresivo de la carga).

○ *Principio de la progresión*

Según Weineck (2005), **las exigencias** planteadas al deportista **tienen que aumentar de forma sistemática** dependiendo de la preparación física, coordinativa, técnica, táctica, intelectual y de la fuerza de voluntad. Vamos, que la carga y su incremento dependen de todo esto que hemos estado comentando en las líneas anteriores.

○ *Principio de la especificidad.*

Este principio dice que se deben **entrenar las cualidades físicas en las condiciones** más similares a las que vamos a encontrar en **la competición**. Pero **¡OJO!**, que esto no significa que

si vamos a correr un ultra de 115km, debemos hacer 115km todos los domingos para entrenarlo. Este principio hace referencia a que **debemos entrenar los sistemas** metabólicos, musculares, la técnica, biomecánica, factores ambientales, materiales, nutrición, psicológicos etc, implicados en la prueba/disciplina en la que queramos participar y rendir.

Con este principio hay que tener mucho “arte” (sí, otra de las cualidades del entrenador), ya que se da de frente con otros completamente opuestos: Principios de transferencia, variedad y multilateralidad.

Lo primero que tenemos que hacer es ser honestos con uno mismo. Plantear nuestro camino desde dónde empezamos y no dónde querríamos empezar.

○ *Principio de la relación carga-descanso.*

Parece obvio que cuando uno está cansado tiene que descansar, verdad. Pues seguro que conoces algún chalado de esos que lleva entrenando días y días, e incluso semanas sin descansar ni un solo día.

Entrenar simplemente más, no conlleva a una mejora. Tras una fase de carga, es necesaria otra fase de recuperación (realmente es donde se producen las mejoras mediante la regeneración orgánica y energética), que produce una fase de supercompensación. Si, la famosa y ansiada supercompensación.

○ *Principio de la individualización.*

Y para terminar, un principio realmente definitivo y que será lo que nos diferencie en nuestro rendimiento como deportista. Ese plus que realmente saben aplicar los buenos entrenadores, y que les diferencia del resto.

Este principio dice que cada sujeto es único y distinto al resto. Por lo tanto, las cargas del entrenamiento deben de aplicarse de acuerdo a sus características internas y externas para ser correctas. Esto conlleva por supuesto, un detallado análisis de datos mediante test y programas que nos permitan sacar las verdaderas potencialidades y debilidades de nuestro deportista. ¿Recordáis el análisis DAFO que comentábamos al principio?

Establecer tus objetivos y metas de manera realista y objetiva te permitirá saber dónde estás y hasta dónde podrás llegar sin olvidar tu SALUD.

7. VALE, ¿Y POR DONDE EMPEZAMOS?

Ahora que ya tenemos claro eso de la honestidad, los objetivos y los principios, solo nos queda plasmarlo. Así que saca papel y boli:

1. ¿Cuál es tu objetivo?

2. ¿De cuánto tiempo dispones?

No cuanto querrías... Cuánto tienes. Si luego es más, pues mejor. Nos adaptamos. Pero no puedes establecer un programa con un calendario que baila constantemente.

3. ¿De qué información relativa al entrenamiento dispones?

De esto hablaremos enseguida. Me refiero a prueba de esfuerzo, umbrales, FTP, etc. Es decir, **datos objetivos de partida**.

Y de este último punto nacen los siguientes. Ahora que tenemos claro dónde ir, veamos cómo llegar.

8. DISECCIONA LA PRUEBA A LA QUE TE QUIERES ENFRENTAR.

¡Vale!. Ahora nos toca pensar en ese reto deseado. Por lo tanto, necesitamos toda la información posible para poder analizarla.

Los puntos básicos serían los siguientes:

- ✓ ¿En qué consiste?, un ultratrail, carrera por etapas ...
- ✓ ¿Qué duración estimada tiene para alguien de tu nivel?,
- ✓ ¿Cuántos km tiene?,
- ✓ ¿Dispones del track de otros años?,
- ✓ ¿Dispones del perfil de la prueba?, ¿muestra el número y características de los avituallamientos y puntos técnicos?,
- ✓ ¿Qué requerimientos materiales tiene?. ¿Qué equipamiento es opcional y cuál es obligatorio portear?,
- ✓ ¿Se requiere certificado médico o prueba de esfuerzo?,
- ✓ ¿Qué requerimientos ergogénicos son necesarios aparte de los avituallamientos?,
- ✓ etc...

Puedes ampliar esta lista todo lo que quieras. Información es poder, y normalmente en la página del organizador encontrarás casi todo. Cuantos más datos tengas, más fácilmente podrás ver tus necesidades.

9. CONOCE CUALES SON LAS NECESIDADES FÍSICAS, TÉCNICAS Y PSICOLÓGICAS NECESITAS PARA AFRONTARLA.

Una vez metidos en harina y conociendo la prueba como es, podremos determinar cuáles son las necesidades físicas, técnicas y psicológicas que necesitas para afrontarla.

- ✓ ¿Es una prueba en la que pondera más la resistencia?, ¿la fuerza?, o ¿qué otra cualidad física básica?
- ✓ ¿Tiene unos requerimientos técnicos altos?. Éste puede ser un factor determinante ya que el bagaje y dominio técnico es de los más lentos en adquirirse. Esto puede implicar que por ejemplo, si tu objetivo es una prueba de 100km de Trail, debes empezar por aquellas que son más pisteras. Aquellas que tienen zonas más técnicas o aéreas deberás posponerlas una vez hayas adquirido las destrezas. Esto se corresponde con el principio de la progresión.
- ✓ Aspectos psicológicos. Quizás te resulte extraño, pero tiene un gran peso en pruebas de duraciones muy largas. Habrás oído la frase de que en los ultras al final se corre con la cabeza.... Pruebas tan exigentes requieren de una buena fortaleza mental. Estar preparado para momentos de exaltación seguidos de “bajones”. Estrés por la soledad y tantas horas de competición, o simplemente por llegar a tiempo al control y que todo este esfuerzo de meses de preparación no se acabe por unos minutos en un control de paso. Sentir todo esto y más, es común en un “embolado” de estos. Por suerte, la **psicología deportiva** actualmente está a la mano de cualquiera. Existen múltiples técnicas fáciles de aplicar con un pequeño entrenamiento (todo es entrenable), como la visualización por ejemplo. En el mercado hay muchos libros y artículos que podrás encontrar sobre el tema. Te recomiendo que no lo dejes de lado, son sumamente importantes y muchas veces marcan la diferencia entre acabar y no acabar. O como acabar. O incluso, hay que saber retirarse sin secuelas, ni remordimientos.

Una vez metidos en harina y conociendo la prueba como es, podremos determinar cuáles son las necesidades físicas, técnicas y psicológicas que necesitas para afrontarla.

Se puede dar el caso también, que una vez hayas completado este punto y el anterior, que te des cuenta de que el reto que tenías en mente es demasiado grande o que no dispones del tiempo o medios para poder realizarlo en este momento. Bueno, siempre puedes buscar otros más asequibles a tu situación personal y estar contento porque no habrás sufrido un calvario y puesto en riesgo tu salud.

10. OBTEN TUS ZONAS DE ENTRENAMIENTO.

Una vez analizada la estructura de la prueba y determinadas las necesidades físicas de la prueba, llega el momento de saber dónde estamos. Es muy recomendable que hagas una prueba de esfuerzo o algún test que determine cuáles son tus umbrales (aeróbico y anaeróbico), tu FTP (Umbral Funcional de Potencia), tu ritmo umbral o cualquier otro parámetro empleado para poder aplicar los métodos de entrenamiento.

11. CONOCE Y APLICA LA METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO QUE REQUIERE.

Ahora que conoces esas necesidades de la prueba también es posible que determines los métodos de entrenamiento que desarrollen cada una de ellas:

- ✓ Métodos continuos,
- ✓ Metodos variables,
- ✓ Métodos interválicos,
- ✓ Pliometria,
- ✓ Fuerza máxima,
- ✓ Etc..

Todos estos métodos **irán imbricados en la planificación** del entrenamiento en la que desarrollaremos cada uno de ellos en una fase concreta. Recordamos el principio multilateralidad, ¿verdad?.

12. REFLEXION FINAL

Bueno, espero que te haya resultado de interés lo aquí plasmado. Y que al menos te sirva para plantearte las cosas de manera más saludable, rápida y estructurada.

Si has seguido estos consejos supongo que tendrás un montón de información, de datos, y ¿por qué no?, de dudas.

Este proceso debe de transformarse y plasmarse en una planificación estructurada, y personalizada, que un profesional del sector elaborará para ti y contigo priorizando tu salud y la personalización del proceso.

A partir de ahora puedes seguir estudiando y aprendiendo en profundidad, y aplicar todos estos interesantes conceptos y ver como mejora tu forma física y alcanzas todas tus metas.

Por otro lado también pues **asesorarte**. Si lo quieres conseguir con garantías puedes consultar a un profesional del sector. Es la manera más rápida y sobre todo eficaz de llegar a tus objetivos. Y sobre todo, de hacerlo **sin perjudicar tu salud**.

Para mí, hay unas máximas a seguir en esto de las “aventuras” y el deporte en general. **Mi máxima es la salud de mis deportistas**. Después hay que hacer una reflexión interna y determinar tiempo personal, lo que le dedicamos a la familia u otras...

¿Cuál es realmente el puesto de este objetivo deportivo en tu vida?. Eso solo lo puedes decidir tú. Pero ante todo, **DISFRUTALO con SALUD**.

Si te ha gustado este contenido compártelo con aquellos a los que creas que también puede ayudar:

www.dgentrenamientos.com

[@david.garcia.entrenamientos](https://www.instagram.com/david.garcia.entrenamientos)

[http://www.facebook.com/david.garcia.entrenamientos/](https://www.facebook.com/david.garcia.entrenamientos/)

info@dgentrenamientos.com