

IRONMAN, ¿cuánto entrenar?

En los últimos cinco años se ha producido en España una expansión muy importante del fenómeno "larga distancia". Año tras año, triatletas de nuestro país traspasan las fronteras buscando nuevos retos en ciudades que ya empezamos a conocer por ser sedes de alguna de esas pruebas de ultradistancia: Roth, Niza,... Pero, cómo no, también situamos dentro de nuestro mapa triatlético Ibiza, Lanzarote o L´Ampolla con su Ironcat.

En este artículo vamos a tratar de dar algunas pistas para que los no expertos en estas lides puedan estimar con más precisión el tiempo necesario para preparar un ironman (3´8 km. de natación - 180 km. de ciclismo - 42´195 km. de carrera a pie). Con algunas precisiones, todo lo expuesto podrá trasladarse también a la larga distancia (4-120-30).

Las pruebas ironman suelen comenzar a las siete de la mañana, disponiéndose de diecisiete horas para su finalización. Si el objetivo fuese acabarlo dentro de este control establecido, nos podría bastar con nadar por debajo de las dos horas, pedalear en torno a ocho horas y media y andar-correr alrededor de seis horas y media. Los ritmos, como ves, no son muy rápidos, el problema, evidentemente, es la duración del esfuerzo.

Cualquiera de nosotros ha escuchado en múltiples ocasiones comentarios muy dispares sobre cuánto es necesario entrenar para este o aquel triatlón para finalizarlo en un tiempo determinado. Muchas veces, las opiniones son muy dispares, y, especialmente, cuando se trata de la larga distancia. Nuestra intención es clarificar algo el asunto.

Revisión de información

En varios libros, artículos de revistas y páginas de internet podemos encontrar indicaciones sobre determinados volúmenes de entrenamiento de cara a la larga distancia. Hemos hecho una revisión con el objeto de conocer las horas que recomiendan algunos investigadores y expertos, y la dedicación en tiempo de entreno de muchos triatletas ironman que intervinieron en estudios.

Según Mione (2004), el triatleta de distancia ironman entrena una media de dieciocho a veinticuatro horas semanales, repartidas en 11 km. de natación, 373 km. de ciclismo y 77 km. de carrera a pie, además del entrenamiento de pesas, estiramiento y yoga en su caso. Es necesario reseñar que el grupo de

referencia corresponde a un nivel alto, no al habitual dentro de los aspirantes a “hombres de hierro”.

En una investigación sobre el compromiso de los triatletas (no específicamente de larga distancia) titulada *Committed to tri: an empirical investigation of triathletes and commitment* (1994) de B. J. Hosch, obtuvieron que un grupo masculino de 293 triatletas entrenaba una media semanal de 6 km. de natación, 168 km. de ciclismo y 77 km. de carrera a pie. En cuanto a un grupo de 160 mujeres, los valores eran 6'5 km., 140 km. y 37 km., respectivamente.

Baker (2003) divide a los triatletas de ironman en tres grupos en función de su puesto clasificatorio. Indica que los triatletas que ocupan los puestos traseros entrenan una media semanal de 2h.10' de natación, 5h.20' de ciclismo y 4h. de carrera, para un total de 11h.30'. Como cabría suponer, este autor encuentra una relación entre la duración anual total de los entrenos, la duración anual de los entrenos de ciclismo y los resultados en las carreras, algo ya afirmado con anterioridad por O'Toole (1989). Por el contrario, no encuentra relación entre la intensidad del trabajo y el resultado de la prueba.

En *Multideporte de precisión* (1994) de Matthew Brick, se indica que una semana modelo para un triatleta ironman debe constar de tres a cuatro horas de natación, entre doce y diecisiete horas de ciclismo y de cuatro a seis horas de carrera. Todo esto haría un total de diecinueve a veintisiete horas.

Lehenaff y Bertrand en *El triatlón* (1996) dividen las prestaciones de los triatletas en cinco niveles. Los tres últimos serían a partir de los cuales se podría abordar una prueba de larga distancia:

- Nivel 3; con volúmenes totales entre siete horas como mínimo (en período de competición) hasta dieciséis horas en el período básico.
- Nivel 4; entre doce y veintiuna horas.
- Nivel 5; entre catorce y veintiséis horas.

Dado que lo que nos interesa es buscar el mínimo necesario para afrontar un ironman, nos referiremos al nivel tres, que tiene los siguientes rangos por períodos de entrenamiento:

| | Regeneración | Básico | Precompetición | Competición |
|--------|--------------|--------|----------------|-------------|
| mínimo | 6h 30' | 9h | 7h 30' | 7h |
| máximo | 11h 30' | 16h | 15h 30' | 13h 30' |

En la revista informática *Triathlete*, hemos encontrado un plan de entreno destinado a triatletas de nivel medio con algunos años de experiencia, con pretensiones de acabar la carrera sin enfermedad o lesión y sin intención de hacer una gran marca. De este artículo destacamos el punto de partida que se establece para comenzar el entrenamiento específico para una prueba de ultradistancia. El plan de trece semanas para acabar el ironman entre doce y catorce horas, puede iniciarse si se está acostumbrado a entrenar, por lo menos,

una media de diez horas a la semana. Nos parece muy interesante este condicionante.

Por encima de todas las referencias anteriores, situamos por profundidad, en algunos casos, y relación con lo que ahora nos interesa, en otros, el trabajo *Correlations between annual training patterns and race performance in male, non-elite, ironman-distance triathletes* (2005) de A. Mathew Luebbers III. El estudio es descriptivo ya que nos muestra lo que entrenan los triatletas. Pero, también tiene su parte de recomendación, dado que la división de la población de la muestra en tres grupos en función del nivel de cada triatleta, permite aventurarse a recomendar los entrenos del nivel alto sobre el bajo si se quieren hacer buenas marcas. Los requisitos para tomar parte en el estudio eran ser hombre, participante como grupo de edad y haber finalizado al menos un ironman en los cinco años anteriores.

Dentro del grupo más bajo, en relación al tiempo realizado en meta, se describe una media de volumen total de 9h.35' a la semana durante todo el año precedente a la prueba. Esa duración se reparte en 2h.35' de natación, 4h.15' de ciclismo y 2h.45' de carrera. Los triatletas del nivel medio y alto no dedican muchas más horas a entrenar, pero sí es cierto que, al hacerlo a ritmos más altos, realizan mayores distancias.

Otros datos obtenidos y que pueden ser de interés:

- en los primeros meses de entreno hay un aumento progresivo del volumen en las tres disciplinas;
- en el último mes desciende el volumen global;
- los triatletas de mejor nivel tuvieron picos siete y tres meses antes de la prueba;
- en el grupo alto hay una evolución escalonada del volumen de natación, mientras que los otros dos grupos alcanzan la cima de natación a mitad de temporada y la mantienen hasta el final;
- los triatletas con mejores resultados tuvieron dos picos en cuanto al ciclismo, nueve y dos meses antes del triatlón, siendo el segundo de ellos más alto y alcanzado más progresivamente que el primero;
- los picos en la carrera a pie se dieron siete y tres meses antes de la competición;
- también se encontró una correlación fuerte entre las mayores distancias de ciclismo en los últimos cinco meses y los mejores resultados en la prueba.

En general, se demuestra que los triatletas ironman que mejores resultados obtienen son aquellos que entrenan más horas, más pruebas ironman han terminado y mejores resultados han obtenido en triatlones de distancia olímpica.

Y, por último, como mera referencia, la sesión más larga del año de media en natación fue de casi dos horas (5 km.), 7h.10' en ciclismo (210 km.) y 3h. 05' carrera (40 km.).

A tener en cuenta

Para establecer el número mínimo y aconsejable de horas de entreno os presentamos los siguientes aspectos a tener en cuenta:

- Años de práctica en triatlón. Es muy recomendable seguir una progresión a lo largo de los años tanto en lo referente al volumen de entrenamiento como a la distancia y/o dureza de las competiciones. De tal manera, que poco a poco se vaya pasando del triatlón sprint a la larga distancia, realizando además pruebas de distancia olímpica y media. Podría ser suficiente con tres o cuatro años para pasar a la larga distancia.

- Años de práctica deportiva. Es frecuente encontrar triatletas ironman que como uno de sus primeros triatlones tienen algún larga distancia. Normalmente, estamos ante personas que han aprovechado la base obtenida con alguna de las disciplinas de forma independiente, es decir son nadadores, ciclistas o corredores que han decidido probar con el trideporte. Estos deportistas se benefician de las ventajas de la potencial capacidad de transferencia del cuerpo humano, de manera que lo ganado en otro deporte de resistencia pueda servir para una modalidad distinta, pero también de resistencia.

- Edad. La mayoría de los estudios nos indican que la edad media de los triatletas ironman está en torno a los 30-35 años. Pero son muchos los triatletas que con cuarenta, cincuenta o sesenta años se animan con la ultradistancia. Tengamos presente la prioridad absoluta de la resistencia en las pruebas que estamos abordando, cualidad que puede mejorarse significativamente con los años.

- Potencial personal. Aún siendo cierto de forma general el dicho “el velocista nace y el fondista se hace”, hay que tener en cuenta que aspectos como, por ejemplo, la proporción en músculo de fibras rápidas-lentas, el consumo de oxígeno máximo ($VO_2max.$) o la longitud de las extremidades vienen determinados, fundamentalmente, por la genética.

- Tiempo disponible. Posiblemente este es el principal talón de Aquiles de todos nosotros. Es un asunto que personalmente debe valorar cada uno.

- Estrés añadido al entrenamiento. Como todos sabemos, a lo largo del día no es sólo el entrenamiento la única carga a la que nos sometemos. Todo aquello que nos suponga una fatiga física o mental va a mermar nuestra capacidad de rendimiento en los entrenos. Por lo tanto, lo deberemos tener presente en la planificación y en la rutina diaria, dándonos descanso cuando creamos necesitarlo.

- Facilidades en cuanto al material y el acceso a las instalaciones. La posibilidad de realizar un entrenamiento adecuado va a depender de poder utilizar sin riesgo, por un correcto mantenimiento, la bicicleta, o de poder acceder a una piscina sin tener que hacer desplazamientos excesivamente largos, por ejemplo.

A modo de conclusión

Si nuestra intención es abordar la prueba con un entreno escaso, hemos de tener en cuenta que el riesgo de sufrir una lesión o caer enfermo es alto. Y esto es lo que ha de tener presente todo aquel triatleta con poco tiempo disponible para entrenar pero con intención de acometer el Ironman. La capacidad de sufrimiento puede llegar a alcanzar niveles nunca imaginados. La pregunta es si merece la pena poner en riesgo evidente nuestra salud.

El volumen de entreno mínimo y el aconsejable para situarse con garantías en la arena de la playa o en el pontón de salida de un Ironman depende de múltiples factores. No hay recetas estándar válidas para todos.

La planificación, individual o realizada por un entrenador, debería partir de una sincera y tranquila reflexión acerca de las posibilidades e impedimentos que existen.

Gracias a que el camino es duro el esfuerzo merece la pena.

Jaime Martínez
Entrenador Superior de Triatlón
Ironman finisher (Ironcat 2004)

Bibliografía

- BAKER, J.R. *Factors affecting the acquisition and maintenance of expertise in male ultra-endurance triathletes* [en línea]. The Humanities and Social Sciences, 64 (07).
- BERNHARDT, G. 13 weeks to a 13-hour ironman [Abstract]. *Triathlete online* [en línea].
Disponible en Web: <<http://www.winningmag.com/training/ironman/index.shtml>>.
- BRICK, M. *Multideporte de Precisión. Duatlón/Triatlón*. Bilbao: Dorleta, S.A., 1996. ISBN: 84-87812-21-x.
- HOSCH, B.J. *Committed to tri: and empirical investigation of triathletes and commitment* [en línea]. Department of General Studies, University of Texas at Dallas, 1994. First Web publishing: 2000 [ref. De 11 de julio de 2005].
Disponible en Web: <<http://ie.usca.edu/bradenh/triathlon/>>.
- LEHENAFF, D.; BERTRAND, D. *El triatlón*. Barcelona: Inde Publicaciones, 2001. ISBN: 84-95114-30-5.
- LUEBBERS III, A.M. *Correlations between annual training patterns and race performance in male , non-elite, ironman-distance triathletes* [en línea]. January 2005 [ref. de 5 de junio de 2005]. Disponible en Web:
< http://trisurvey.net/ironman-distance_triathlon_study.htm>
- MIONE, K. *2004 ironman triatlón world championship* [en línea]. April 2, 2004 (ref. de 4 de abril de 2004).
Disponible en Web: <<http://vnews.ironmanlive.com/vnews/information>>.
- O´TOOLE, M. "Training for ultraendurance triathlons" [Abstract]. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 21(5 supplement). 1989, october, p. 209-213.