



Plan de entrenamiento

Trail Running

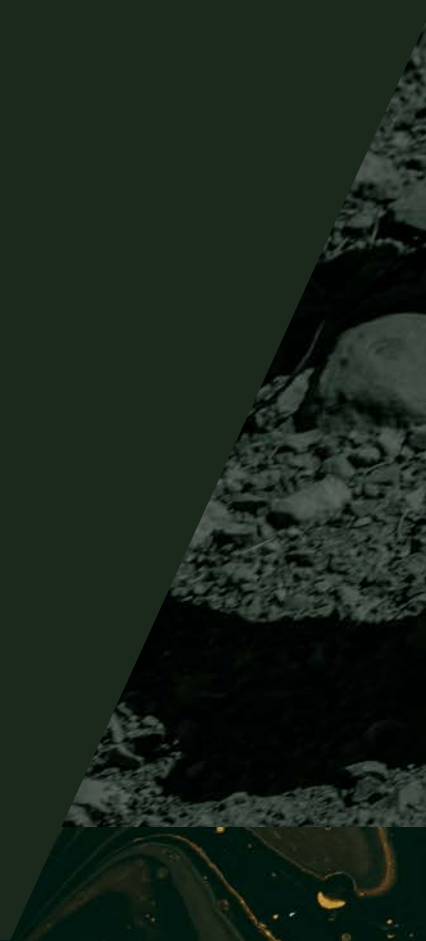
CONTENIDO EXCLUSIVO

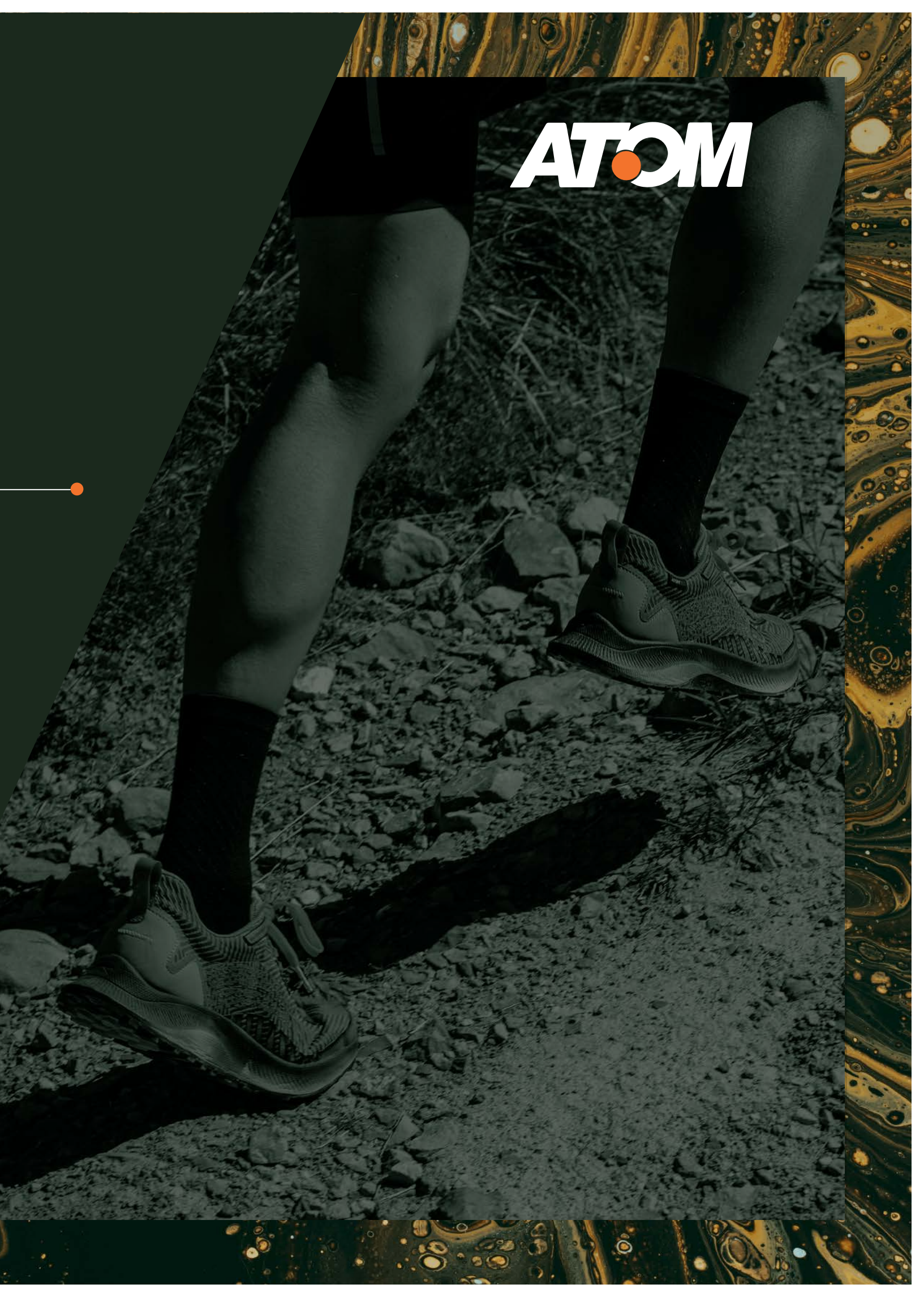
Nuestra Visión

Atom nace para mejorar tu rendimiento deportivo y comodidad. Trabajamos para lograr un calzado deportivo excelso, innovador y exclusivo.

Con unas Atom en los pies, sólo tendrás que preocuparte de ti mismo, de sufrir y sentir el camino, de disfrutar del deporte y planificar tus metas.

Nosotros cuidaremos de tus pies y te ayudaremos a alcanzar tus objetivos.





ATOM

CONTENIDO

Plan de entreamiento en el Trail Running

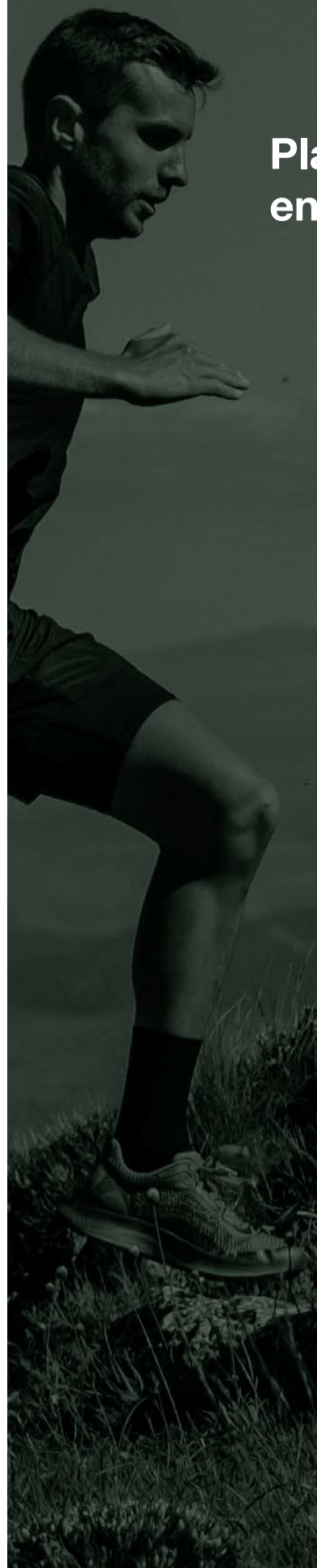
- OPTIMIZAR EL RENDIMIENTO
- CARGA DE ENTRENAMIENTO
 - VOLUMEN
 - INTENSIDAD
- ESTADO DE FORMA
- TAPERING PARA LA COMPETICIÓN



Plan de entrenamiento en el Trail Running

A la hora de planificar el entrenamiento para Trail running, deberemos de tener en cuenta el **componente multifactorial del rendimiento**; dependiendo de los aspectos de la preparación psicológica y física.

Así pues, por el momento teniendo en cuenta la preparación física vamos con unas recomendaciones en el diseño de la planificación/entrenamiento para Trail running.





Optimizar el rendimiento

El **entrenamiento es el medio** mediante el cual se pretenden generar estímulos que lleven a adaptaciones de mejora, así pues, a medida que estos estímulos de entrenamiento están en consonancia con los principios del entrenamiento (progresión, individualización, sobrecarga, multilateralidad....)

En especial con la especificidad, **las adaptaciones de mejora serán en mayor medida más ajustada a las demandas específicas** del Trail Running. Debemos de tener en cuenta los tipos de carrera realizada en función del terreno

CARRERA CUESTA ARRIBA



En la carrera a pie en subida los determinantes de rendimiento **un mayor tiempo de contacto de los pies con el suelo** y con ello la posibilidad de aplicación de fuerza en la zancada

CARRERA CUESTA ABAJO



En la carrera cuesta abajo nos encontramos con que el coste pulmonar y cardíaco es mayor además de que la fatiga muscular de los músculos extensores de cadera y pierna es mayor. Se **corre más rápido en terreno cuesta abajo "gastando menos energías"**.

La fatiga de los músculos extensores hace que se vea afectada la aplicación de la fuerza en la zancada, de manera que **la carrera cuesta abajo puede condicionar el posterior rendimiento en terreno cuesta arriba**.

Teniendo en cuenta estas consideraciones de la carrera en terreno cuesta arriba y cuesta abajo, **es necesario aplicar entrenamientos específicos**, bien con el objetivo de realizar trabajo de carrera con desnivel negativo en la serie o en la recuperación de la serie con desnivel positivo **para evitar las pérdidas de aplicación de fuerza mencionadas** y con ello la pérdida de rendimiento final.



Carga de entrenamiento

Volumen e intensidad en el entrenamiento son los que dan como resultado la carga de entrenamiento final.

Teniendo en cuenta el “síndrome general de adaptación”, a medida que se genere una mayor carga en el entrenamiento, la respuesta de supercompensación en el rendimiento (pico de forma física) será mayor, (dentro de los límites psicofisiológicos del organismo).

Para poder inducir mayores cargas de entrenamiento **se ha de modular el volumen y la intensidad en la planificación.**

VOLUMEN DE ENTRENAMIENTO

Alto volumen de entrenamiento semanal

HOMBRES >65 km totales /semana

MUJERES >48-63 km totales /semana

inducen en **mejoras en el rendimiento sobre una distancia de 21 y 42 km de carrera a pie.**

Entrenamientos de mas de 35 km en una misma sesión no lleva a mejoras de rendimiento en la distancia de 42 km

A mayor volumen de entrenamiento se verá afectada la carga total por lo que la intensidad deberá de disminuir.

El Trail Running es un deporte de resistencia, por lo que el **volumen de entrenamiento como medio modulador de la carga en la planificación es importante a la hora de generar adaptaciones que lleven a la mejora del rendimiento.**

INTENSIDAD DE ENTRENAMIENTO

Teniendo en cuenta la modulación de la carga mediante el incremento de la intensidad nos encontramos con las siguientes respuestas:

Acumular carga a través de una mayor intensidad durante 4 semanas hace que aumente la *SRPE de manera aguda en la tercera semana de entrenamiento.

La calidad del sueño, estrés, fatiga y dolor muscular no varían de manera significativa. La sensación de esfuerzo en el entrenamiento es mayor en la semana 3 **estabilizándose en la semana 4 de entrenamiento.**

CALIDAD DEL SUEÑO - Empeora cuando se realiza una mayor distancia/ duración de entrenamiento o bien cuando el esfuerzo percibido en el entrenamiento ha sido mayor.

EL ESTRÉS, FATIGA Y DOLOR MUSCULAR - Aumentan cuando el esfuerzo percibido en la sesión es mayor.

A medida que se cubre una mayor distancia con una mayor percepción de esfuerzo en la sesión el estado de ánimo empeora.

Existen correlaciones entre aspectos de carga y recuperación en el entrenamiento. Estos se deben de tener en cuenta a la **hora de modular la carga mediante la intensidad para evitar pérdidas en el rendimiento.** Producidas por un estado de sobrecarga funcional, física o psicológica debido a una mayor sensación de fatiga, estrés o un peor estado de ánimo percibido.

*SERPE (esfuerzo percibido en la sesión)



Valora tu estado de forma

Valorar el estado de la forma física inicial previo al comienzo del entrenamiento es preciso para saber **el progreso logrado mediante el entrenamiento.**

Estableciendo marcas o logros intermedios, **se conseguirá marcar un objetivo intermedio de mejora que ayude a comprobar la efectividad del entrenamiento**, así como a ayudar en la motivación en la continuidad con el entrenamiento.

TEST DE COOPER

Para valorar tu forma física 12' de carrera sobre terreno llano, se observa **una correlación con el ritmo en competición** de manera que puede ser un test "sencillo" para realizar en zonas urbanas, con poco tiempo disponible y con un estrés de carga generada relativamente bajo.

Como alternativa a el Test de Cooper puedes cubrir recorridos de entrenamiento habituales a modo contrarreloj y valorando el ritmo de carrera o realizando un recorrido en subida estable y valorando metros de ascensión por hora

TEST VO2 max.

Acudiendo a un centro de valoración del rendimiento para poder realizar un tipo de **test de valoración de potencia aeróbica.**

Variable directamente relacionada con el nivel de condición física y el ritmo de carrera durante la competición.

En definitiva, la valoración de tu forma física trata de obtener referencias de tu estado físico, siendo útiles marcas de distancias, recorridos o ritmo de carrera, que te ayuden a ver el progreso y continuar con la mejora mediante el entrenamiento.



Tapering para la competición

Para poder rendir durante la competición y **el estado de forma física alcanzado mediante el entrenamiento pueda llevar a el logro marcado, es necesario realizar un Tapering**, previamente a la competición o reto.

TAPERING

Se caracteriza por una **disminución de la carga de entrenamiento**, en mayor medida en base al volumen, para poder llegar “descansado” pero entrenado a “El día D”. Siendo la semana anterior a la competición la de menor carga de entrenamiento por lo que hablamos de que el periodo de Tapering da comienzo 14 días previos a la competición.

TRAIL CORTO - <21 km

TRAIL LARGO - 22-42 km

En ambos la **reducción de la carga aguda** en los últimos 7 días **oscilará entre el 14-47% de la carga crónica de entrenamiento** (la carga de entrenamiento durante los últimos 42 días de entrenamiento).

ULTRA TRAIL - 43-69 km

ULTRA TRAIL LARGO - >70 km

En ambos casos la **variación de la carga aguda con respecto a la crónica** irá desde el **53% hasta el 77% de disminución**.

En conclusión, **la disminución de la carga en el Tapering irá en función de la distancia a cubrir en la competición o prueba**.

Esto es importantes a la hora de **diseñar el periodo de Tapering para la competición y llegar con el mejor estado de forma posible**.

No solo el entrenamiento es importante a la hora del diseño en la planificación sino que también la “manera de aproximar” a la carrera cobra un papel importante dentro de la planificación.

Bibliografía

- Fokkema, T., van Damme, A. A. D. N., Fornerod, M. W. J., de Vos, R. J., Bierma-Zeinstra, S. M. A., & van Middelkoop, M. (2020). Training for a (half-)marathon: Training volume and longest endurance run related to performance and running injuries. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 30(9). <https://doi.org/10.1111/sms.13725>
- Lemire, M., Remetter, R., Hureau, T. J., Kouassi, B. Y. L., Lonsdorfer, E., Geny, B., Isner-Horobeti, M. E., Favret, F., & Dufour, S. P. (2021). High-intensity downhill running exacerbates heart rate and muscular fatigue in trail runners. *Journal of Sports Sciences*, 39(7). <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1847502>
- Matos, S., Clemente, F. M., Brandão, A., Pereira, J., Rosemann, T., Nikolaidis, P. T., & Knechtle, B. (2019). Training Load, Aerobic Capacity and Their Relationship With Wellness Status in Recreational Trail Runners. *Frontiers in Physiology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.01189>
- Matos, S., Clemente, F. M., Silva, R., Pereira, J., & Carral, J. M. C. (2020). Performance and training load profiles in recreational male trail runners: Analyzing their interactions during competitions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph17238902>

Esperamos que este contenido te sea útil a la hora de planificar tu estrategia nutricional.

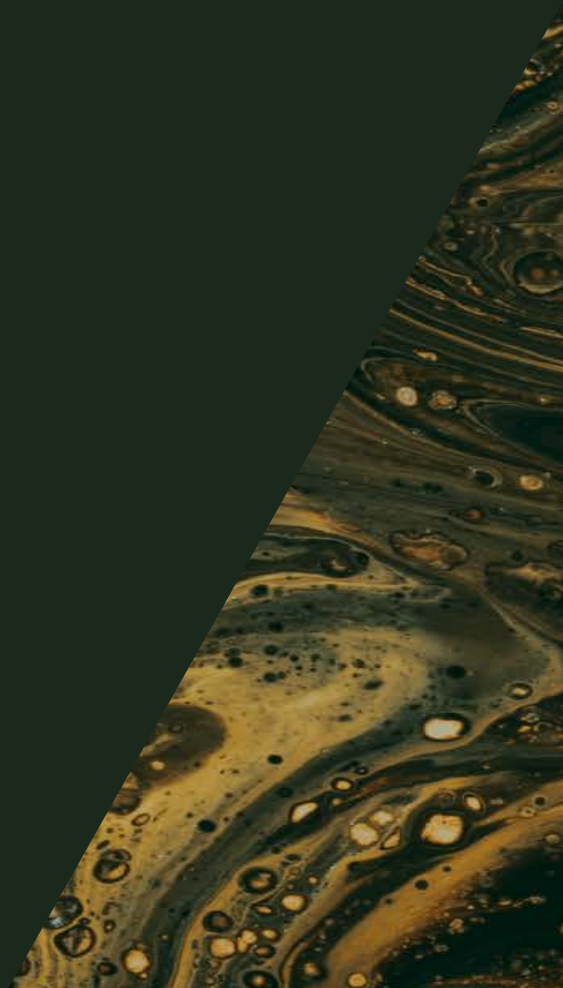
¡Pero esto no es todo!

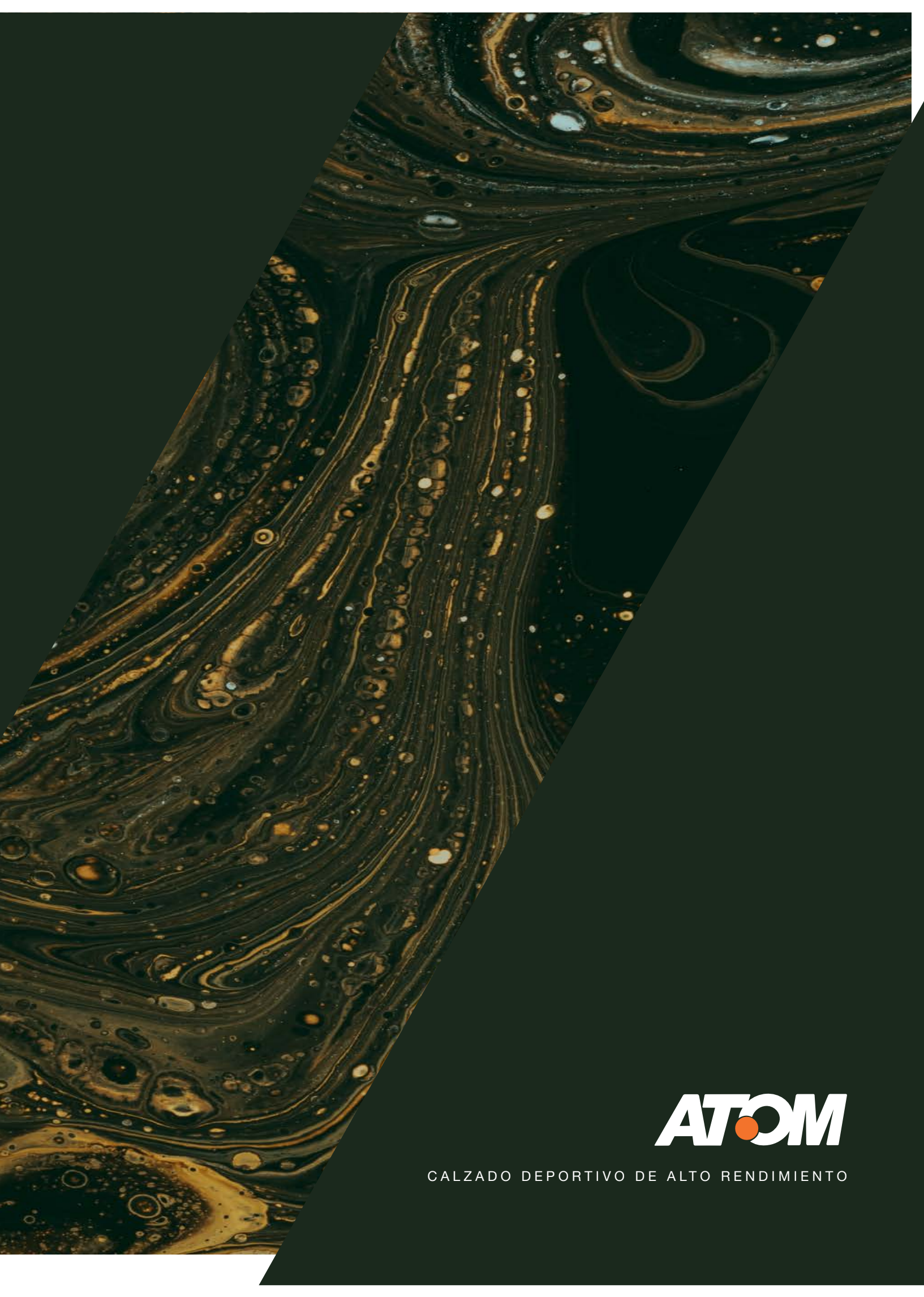
Te regalamos un código único y exclusivo para ti, para que puedas disfrutar de un **10% de descuento** tan pronto lancemos nuestra tienda online.

Código

ATOMTRAIL

Guárdalo, ¡te será muy útil!





ATOM

CALZADO DEPORTIVO DE ALTO RENDIMIENTO