



**Article Name:** Que Hacer un día antes de la Competencia?

**Author:** By *Armando Borrajo*

En mi opinión particular el día antes de la carrera no tiene que ser un entrenamiento demasiado tranquilo o lento, ni tampoco demasiado corto. Creo que es mejor descansar dos días antes de la carrera, ya que muchas veces si el físico esta fatigado un solo día no nos alcanza para recuperarnos o también el cansancio suele sentirse mas a los dos días de haber hecho un esfuerzo y no tanto al día siguiente, y en ocasiones y dependiendo de la carga semanal de entrenamientos se necesitan dos o mas días de recuperación , es por esto que el día anterior a la competencia conviene preparar el cuerpo para el esfuerzo que debemos soportar durante la misma.

Recomiendo rodar mas o menos el tiempo que se correrá , no la cantidad de kilómetros , hasta un limite de tres horas, ya que si superamos este tiempo corremos el riesgo de entrar en una fatiga muscular que nos produciría un efecto adverso de cara al día siguiente. Si es posible en un terreno parecido al de la competencia, ejemplo subi bajas, llano , a excepción que fuera una carrera de mucha montaña, en ese caso dependería de la preparación con la que cuente el ciclista en ese momento y debe regular las subidas desde 3 Km. hasta un máximo de 5 a 6 Km. Cuanto mas corta es la carrera mas “intenso” se debe realizar el enterramiento el día anterior, pero nunca debe llegar a las mismas intensidades de una jornada de entrenamiento fuerte que realizamos durante la semana.

### **Como calentar antes de la competencia?**

Muchas veces solemos pasar malos momentos en los primeros kilómetros de carrera por falta o mal calentamiento. Estos esfuerzos con nuestros músculos fríos, muchas veces pueden condicionar nuestro rendimiento por el resto de la prueba, o que vayamos pensando uyyy!!!! que mal voy hoy, perdamos concentración, confianza en nosotros mismos y nos baje la moral, lo que en definitiva terminara por repercutir en nuestro resultado final.

Es tiempo y la intensidad del calentamiento debe ser inversamente proporcional a la duración de la competencia , cuanto más corta sea la prueba mas se debe extender este, ya que en la mayoría de los casos, a menor duración de la misma, mayor es la intensidad con la que se suelen recorrer los primeros kilómetros y sobre todo cuando estos son en subidas.

La manera de evitar esto es hacerle pasar al organismo los primeros “ahogos” y esfuerzos antes de la salida durante el calentamiento, con intervalos de 30 segundos fuertes por treinta de recuperación, por ejemplo 2x(5x30seg) o 2x(3x30seg) dependiendo de la preparación de cada atleta, mas alguna pasada de 5 minutos continuos a un pulso cercano al umbral o quizás en él ultimo minuto pasarlo unas 5 a 10 pulsaciones y recuperar con multiplicación ágil, (39x17-19), esto puede realizarse sobre la ruta o sobre “rodillos”, o “simuladores”. Otro motivo netamente

fisiológico es que los músculos necesitan de una temperatura ideal para trabajar óptimamente, el calor aumenta la distensibilidad de las fibras musculares, facilita el movimiento articular, incrementa la velocidad de reacciones químicas afines y eleva el umbral de dolor, esto quiere decir que un estímulo (x) que en frío lo percibíamos como doloroso en caliente no lo es o por lo menos disminuye su intensidad.

Estos trabajos harán que no nos saquen con el gancho puesto como se dice en la jerga ciclista, y que nuestros músculos no sufran innecesariamente y de esta manera tendremos mas fuerza al final de la carrera que es el momento de la definición

 <p><b>PEAKS COACHING GROUP</b></p> <p>HUNTER ALLEN <b>Power Training. Powerful Results!</b></p>	<p><b>Contact Us:</b> <a href="http://www.peakscoaching.com">www.peakscoaching.com</a> <a href="mailto:info@peascoachinggroup.com">info@peascoachinggroup.com</a> Address: 414 Jackson St. Bedford, VA 24523 Phone: 540-587-9025 fax: 540-586-5715</p>
---	--