

10 propuestas prácticas para corredores populares



TEST PARA CORREDORES

2ª parte

Después de haber hecho un repaso en la anterior entrega a los 16 test más tradicionales utilizados para evaluar la resistencia (en el número anterior de Sportraining), ahora queremos que no consideres los test como algo muy técnico y complicado de aplicar, y para ello te propondremos 10 ejemplos sencillos de algunos test interesantes que he diseñado para evaluar el rendimiento con vistas a orientar correctamente el entrenamiento, las competiciones y los objetivos de la temporada.

Miguel Ángel Rabanal San Román *Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Entrenador Superior de Atletismo, Natación, Ciclismo y Triatlón – www.intelligentrunning.es*



Foto: Asics.

Los test para determinar el ritmo de entrenamiento nos permitirán dilucidar los ritmos adecuados a los que tendremos que entrenar.

10 test prácticos para corredores populares

Consisten en una serie de test muy sencillos, prácticos y útiles que suelo aplicar a algunos de mis corredores en base a los siguientes objetivos:

- Predecir el estado de forma.
- Orientar los próximos objetivos.
- Determinar el ritmo de entrenamiento.
- Determinar el ritmo de competición.
- Controlar el entrenamiento.

Pero como «premisa», hemos establecido cuatro niveles de rendimiento en base a las posibles marcas en una carrera de 10km.

Iniciación	Nivel bajo	Nivel medio	Nivel alto
Más de 60min.	50-60min.	40-50min.	Menos de 40min.

Test para predecir el estado de forma

Son ideales cuando empezamos o cuando retomamos después de un parón más o menos largo sin correr, para así valorar en qué nivel de forma nos encontramos de cara a saber qué carga de entrenamiento aplicar para ir cogiendo la forma óptima de carrera.

1. Test de carrera intermitente

Consiste en correr cinco veces durante 3 minutos a un ritmo cómodo pero constante cada una de las cinco veces y entre medias andar durante 2 minutos a un ritmo de paseo. Durante el test habrá que registrar las pulsaciones medias del tramo de carrera y analizarlas a posteriori para ver el grado de incremento,

que será mayor cuanto peor forma tengamos. Es importante señalar que habrá que hacer un pequeño calentamiento previo de 20 minutos de caminata a ritmo vivo o 10 minutos de carrera progresiva, y que para conseguir que el ritmo de carrera sea similar en las cinco repeticiones hay que llevar un reloj GPS además de pulsómetro (Tabla 1).

2. Test de caminata con seis sprint de carrera de 30 segundos

Consiste en, durante 36 minutos, alternar 5 minutos y medio de caminata a «paso alegre» y 30 segundos de carrera lo más fuerte que se pueda, registrando las pulsaciones en los 30 segundos posteriores al sprint mientras se sigue caminando. Al igual que en el test anterior, valoraremos el incremento de la frecuencia cardiaca en cada uno de los sprint, que será mayor cuanto en peor estado de forma nos encontremos (Tabla 2).

Test para orientar los próximos objetivos de la temporada

Son un tipo de test muy parecidos a los del bloque anterior pero un poco más completos y exigentes con vistas a poder planificar los retos que queremos plantear en los próximos meses, y servirán para valorar no solo el grado de forma actual sino el nivel de fatiga acumulado en las pasadas temporadas. Para la realización de los mismos se requiere estar en buena forma y al contrario de los anteriores no son recomendados cuando hemos estado de parón sin entrenar, por lo que deberemos haber concluido al menos un periodo de pretemporada para poder realizarlos con garantías de fiabilidad.

Incremento total de las pulsaciones al final de los cinco trotes de 3min				
Iniciación	+ 35ppm	+ 30ppm	+ 26ppm	+ 21ppm
Nivel bajo	+ 27ppm	+ 23ppm	+ 20ppm	+ 16ppm
Nivel medio	+ 20ppm	+ 17ppm	+ 14ppm	+ 11ppm
Nivel alto	+ 15ppm	+ 13ppm	+ 10ppm	+ 8ppm
	Mal	Regular	Bien	Excelente

Tabla 1.

Incremento total de las pulsaciones al final de los cinco sprint de 30seg				
Iniciación	+ 15ppm	+ 12ppm	+ 10ppm	+ 8ppm
Nivel bajo	+ 12ppm	+ 10ppm	+ 8ppm	+ 7ppm
Nivel medio	+ 10ppm	+ 8ppm	+ 7ppm	+ 5ppm
Nivel alto	+ 8ppm	+ 7ppm	+ 5ppm	+ 4ppm
	Mal	Regular	Bien	Excelente

Tabla 2.

3. Test de rodaje progresivo

Consiste en hacer un rodaje progresivo en el que se empezará a un ritmo muy suave de 6 minutos el kilómetro y se irá aumentando a razón de 10 segundos menos el kilómetro, cada bloque de 5 minutos, hasta llegar al punto donde no se pueda más. Es importante tener en cuenta que hay que hacerlo sin fatiga previa y como si se tratara de una competición para que sea fiable. En este test se valorará si el ritmo al que se ha conseguido llegar está cerca de nuestro umbral anaeróbico que suele ser el ritmo medio de una competición de 10km. Cuanto más alejado esté de ese umbral anaeróbico nos indicará un mayor grado de fatiga y cansancio, por lo que sería conveniente plantear menos carreras a razón de la siguiente tabla (Tabla 3).

4. Test de los 7 x 1.300m

Consiste en realizar siete series de 1.300m lo más rápido que se pueda desde el principio y recuperando 3 minutos. Se registran los tiempos de cada una de las series para luego evaluar el grado de desviación de cada una de ellas y el grado de fatiga aconcedido, lo cual nos puede dar una idea de cómo de frescos estamos para afrontar la temporada. Si el grado de desviación del ritmo es muy grande es un claro indicativo de fatiga que desaconseja no competir demasiado en la presente temporada y si los ritmos son más bajos de lo normal es indicativo de que el estado de forma no es bueno, debiendo restringir las competiciones en los próximos meses hasta que se consiga el estado de forma adecuado (Tabla 4).

Los test para determinar el ritmo de entrenamiento nos permitirán dilucidar los ritmos adecuados a los que tendremos que entrenar.



(*): Número de bloques de 10seg que faltan para llegar al ritmo de nuestro umbral anaeróbico en el test de rodaje progresivo

	Carreras cortas tipo 10km o menos	Carreras medias tipo media maratón	Carreras largas tipo maratón y ultras
Iniciación	6 – (*)	4 – (*)	2 – (*)
Nivel bajo			
Nivel medio	8 – (*)	6 – (*)	4 – (*)
Nivel alto			

Tabla 3.

Test para determinar el ritmo de entrenamiento

Estos test nos permitirán dilucidar los ritmos adecuados a los que tendremos que entrenar.

5. Test del kilómetro

Consiste en realizar un kilómetro a tope en una situación de no fatiga y tras haber calentado adecuadamente. El tiempo que nos marque el cronómetro servirá para establecer el ritmo del 100% de nuestros entrenamientos y a partir de ahí calcular los pertinentes porcentajes. Así si realizas el kilómetro como hemos indicado en 4 minutos y un día tienes que correr al 75% debe-

Incremento total del ritmo al final de las siete series de 1.300m

Iniciación	+ 50seg/km	+ 40seg/km	+ 30seg/km	+ 20seg/km
Nivel bajo	+ 40seg/km	+ 32seg/km	+ 23seg/km	+ 15seg/km
Nivel medio	+ 30seg/km	+ 25seg/km	+ 16seg/km	+ 10seg/km
Nivel alto	+ 20seg/km	+ 15seg/km	+ 10seg/km	+ 5seg/km
	Mal	Regular	Bien	Excelente

Tabla 4.



Foto: Asics.

Mejor marca en un 1km cronometrado

	Iniciación Aprox. 5'10"	Nivel bajo Aprox. 4'30"	Nivel medio Aprox. 4'00"	Nivel alto Aprox. 3'30"
95%	5'26"/km	4'44"/km	4'12"/km	3'40"/km
90%	5'41"/km	4'57"/km	4'24"/km	3'51"/km
85%	5'57"/km	5'11"/km	4'36"/km	4'01"/km
80%	6'12"/km	5'24"/km	4'48"/km	4'12"/km
75%	6'28"/km	5'39"/km	5'00"/km	4'22"/km
70%	6'43"/km	5'52"/km	5'12"/km	4'33"/km
65%	6'58"/km	5'56"/km	5'36"/km	4'43"/km
60%	7'14"/km	6'19"/km	5'24"/km	4'54"/km

Tabla 5.

rás entonces ir a un ritmo de 5 minutos el kilómetro (Tabla 5).

6. Test de 3 x 300m

Consiste en subir a tope tres veces una cuesta de 300m con pendiente considerable, intentando darlo todo sobre todo en el tercer intento y respetando un periodo de recuperación de 2 minutos. Será justo al acabar ese tercer intento cuando registremos las pulsaciones, las cuales no deberían desviarse mucho de nuestra

frecuencia cardiaca máxima. Con este dato de pulsaciones máximas nos serviremos para establecer los porcentajes de pulsaciones en los entrenamientos. El dato de este test será más interesante que el dato del test anterior puesto que nos será más fácil controlar las pulsaciones que no el ritmo, sobre todo en terrenos con variaciones de pendiente (Tabla 6).

Test para determinar el ritmo de competición

Estos test no solo nos servirán de base para poder saber el ritmo adecuado que debo llevar en una competición, sino que será una buena predicción del tiempo que realizaremos en la carrera. Si bien se pueden realizar muchos test dependiendo de la distancia de la prueba, a continuación se expondrán dos test, uno para una carrera corta (10km) y otro para una carrera larga (42km).

7. Test para saber el ritmo de carrera en 10km: 3+2+1

Consiste en realizar, a falta de 10 días para la competición de 10km, un rodaje de 20 minutos y a continuación realizar primero 3km a tope, después otros 2km a tope y por último 1km a tope, dejando como recuperación

Ejemplos de pulsaciones máximas alcanzadas en la 3^a serie en subida

	200	180
95%	190	171
90%	180	162
85%	170	153
80%	160	144
75%	150	135
70%	140	126
65%	130	117
60%	120	108
55%	110	99
50%	100	90

Tabla 6.

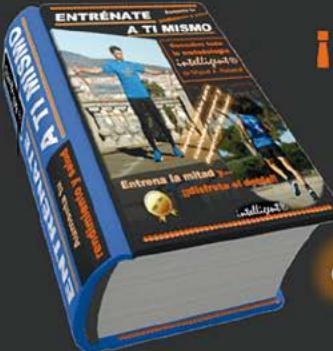
ENTRÉNATE A TI MISMO

Entrena la mitad y... ¡disfruta el doble!!

MANUAL DIGITAL imprescindible para cualquier corredor y deportista de fondo



Aumenta tu rendimiento y salud



CONSÍGUELO en intelligentraining.es



Los test para controlar el entrenamiento quizás sean los más importantes porque ayudan a ir moldeando los entrenamientos de cara a conseguir el objetivo que queremos.

entre cada uno de ellos 2 minutos. A la conclusión anotaremos los tiempos y extraeremos el ritmo medio de los 6km que será muy similar al ritmo que deberemos llevar en la competición de 10km (Tabla 7).

8. Test para saber el ritmo de carrera en un maratón: 3 x 5km

Consiste en realizar el primer y último cinco mil a ritmo de maratón y el segundo unos 10-15seg. por kilómetro más rápido que el ritmo previsto para el maratón. Entre cada una de las tres series recuperaremos 1min. Lo ideal sería realizarlo unos 18 días antes del maratón. Si no hemos conseguido realizar esto es que el ritmo plantado no es el adecuado para el maratón (Tabla 8).

Test para controlar el entrenamiento

Estos test servirán para poder asegurar una adecuada progresión y correcta asimilación de los entrenamientos realizados. Quizás sean los más importantes de todos por su implicación a la hora de ir moldeando los entrenamientos para conseguir el objetivo que queremos, que es llegar al día «d» en las mejores

Suma de los tiempos de las series fuertes de 3, 2 y 1km				
Iniciación	42'00" o más	40'00"	38'00"	36'00" o menos
Nivel bajo	36'00" o más	34'00"	32'00"	30'00" o menos
Nivel medio	30'00" o más	28'00"	26'00"	24'00" o menos
Nivel alto	24'00" o más	22'30"	21'00"	19'40" o menos
	Mal	Regular	Bien	Excelente

Tabla 7.

Tiempos aprox. de las series de maratón para los diferentes niveles

	Primera serie de 5km	Segunda serie de 5km (10-15"/km) más rápido	Tercera serie de 5km
Iniciación	No hacerlo	No hacerlo	No hacerlo
Nivel bajo (ej. 4h10')	29'35"	28'20"	29'35"
Nivel medio (ej. 3h30')	25'00"	23'45"	25'00"
Nivel alto (ej. 3h00')	21'15"	20'00"	21'15"

Tabla 8.



Foto: centraltoronto.ca

CONCLUSIÓN

Los test son una ayuda muy buena en la planificación y el control del entrenamiento y no los debemos utilizar como un simple dato sin más, debemos interpretarlos y ayudarnos de ellos para mejorar.

Incremento total del ritmo al final de las ocho series de 800m				
Iniciación	+ 30seg/km	+ 26seg/km	+ 22seg/km	+ 18seg/km
Nivel bajo	+ 25seg/km	+ 21seg/km	+ 17seg/km	+ 14seg/km
Nivel medio	+ 20seg/km	+ 16seg/km	+ 12seg/km	+ 8seg/km
Nivel alto	+ 16seg/km	+ 12seg/km	+ 8seg/km	+ 4seg/km
	Mal	Regular	Bien	Excelente

Tabla 9.

Pulsaciones faltan por llegar a las pulsaciones máximas en el kilómetro a tope tras un rodaje de 50min				
Iniciación	+ de 7ppm	5ppm	4ppm	2ppm
Nivel bajo	+ de 6ppm	4ppm	3ppm	2ppm
Nivel medio	+ de 5ppm	4ppm	2ppm	1ppm
Nivel alto	+ de 5ppm	4ppm	2ppm	0ppm
	Mal	Regular	Bien	Excelente

Tabla 10.

condiciones posibles. A continuación te mostramos dos muy sencillos de realizar.

9. Test de las pulsaciones máximas

Consiste en realizar un rodaje de 40-60 minutos, tras los cuales realizaremos una serie de 1km a tope, y veremos el grado de aproximación a nuestras pulsaciones máximas. Si no somos capaces de acercarnos, sería indicativo de que tenemos demasiada fatiga muscular acumulada y por tanto deberemos reducir los entrenamientos (Tabla 9).

10. Test de ritmo

BIBLIOGRAFÍA

- ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. «La preparación física del fútbol basada en el atletismo». Ed. Gymnos. Madrid: 1987.

GARCÍA, J.M. y col. «Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte» y «Bases teóricas del entrenamiento deportivo». Ed. Gymnos. Madrid: 1996.

GEORGE, J.D. «Test y pruebas físicas». Ed. Paidotribo. Barcelona: 1997.

GROSSER, M. y col. «Alto rendimiento deportivo: Planificación y desarrollo». Ed. Martínez Roca. Barcelona: 1989.

MANNO, R. «Fundamentos del entrenamiento deportivo». Ed. Paidotribo. Barcelona: 1991.

NAVARRO, F. «La resistencia». Ed. Gymnos. Madrid: 1998.

RABANAL, M.A. «Evalúa tu rendimiento para aprender a orientar tu entrenamiento» en Planeta Running, nº 34, 2016.

ZINTL, F. «Entrenamiento de la resistencia: fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento». Ed. Martínez Roca. Barcelona: 1991.

deporteINTELIGENTE.com



¡¡ÚNETE GRATIS A deporteINTELIGENTE.com Y CONSIGUE EXCLUSIVOS REGALOS: EBOOKS, MANUALES Y OTROS CONTENIDOS PARA MEJORAR TU RENDIMIENTO Y SALUD!!

*Disfruta de artículos de fácil lectura,
con temática deportiva y
de utilidad para la vida diaria*

