

REVISTA DE
TRIATLÓN, DUATLÓN
Y MULTIDEPORTE

Nº 96
Diciembre
Año 2008

finisher TRIATLON

Foto: Nils Nilsen/XTERRA

POTENCIA

ENTRENAR CON SENSOR DE POTENCIA

Análisis a posteriori

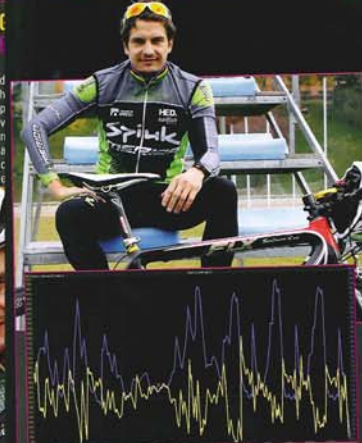
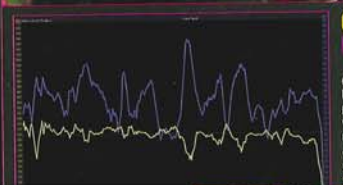
A la hora de entrenar con un sensor de potencia, tan importante como la observación de los datos que obtenemos durante el entrenamiento in situ es la posibilidad de análisis de los datos recogidos y acumulados entrenamiento tras entrenamiento y temporada a temporada.



Jaime Menéndez de Luarca

Actualmente, el software disponible aporta una plétera de datos de toda naturaleza, por supuesto, tenemos disponibles los datos de vatios, pulso, cadencia, tiempo y velocidad segundo a segundo durante el entrenamiento, pero también podemos analizar el tiempo que durante un ciclo de la temporada hemos estado por encima del Umbral Funcional (FTP), el tiempo que se pasa en una competición sin pedalear, el grado de estrés físico que ha supuesto un microciclo, el ángulo con el que el pie ejerce la máxima potencia y prácticamente cualquier factor relacionado con el pedaleo que se puede analizar desde un punto de vista matemático. Disponer de los datos de una carrera es una gran herramienta para analizar lo que ha ocurrido en dicha carrera, y también para extraer conclusiones objetivas del entrenamiento que nos ha llevado hasta allí.

Por cortesía de dos triatletas patrocinados por Powertap, Eneko Llanos e Iván Raña, disponemos de dos gráficas de competiciones: Hawaii 2008 del vitoriano y Ubeda 2007 del gallego. También se muestra una gráfica comparativa del tiempo sin pedalear en el Ironman de Lanzarote y en el de Hawaii, así como una evolución del pico máximo de potencia ejercida durante 60 minutos en una temporada con dos macrociclos.



Gráfica 2
Iván Raña, Ubeda 2007

Iván Raña compitió en Ubeda obteniendo una potencia media de 279 vatios, pero con una entrega de potencia totalmente irregular, aunque un triatleta que se hubiese quedado solo en este tipo de circuito si habría sacado mucho partido al Power Tap durante los 40 km... en el caso de Raña los datos son más valiosos a posteriori. A pesar de lo dicho sobre Ubeda, este era un circuito en el que se estaba mucho tiempo sin pedalear (0 vatios), en el caso de Raña, al 12% del tiempo, lo que a pesar de ser un circuito muy duro le permitió aguantar el ataque que le propinó Eneko Llanos antes de llegar al circuito, donde Iván tuvo que alcanzar un pico de 1.027 vatios. Esto datos sirvieron para que los dos primeros clasificados dejasen definitivamente de pedalear a sus acompañantes: Paquillo Fernández Cortés refinó aquel paio como demolidor. Los cambios de ritmo ya dentro del circuito son constantes y poco a poco van mirando las reservas de glucógeno y la capacidad del cuerpo de correr luego rápido.

Gráfica 3
Dos picos de temporada

La gráfica muestra la evolución de la potencia máxima ejercida durante 60 minutos (un buen referente para un triatleta de LD) a lo largo de un año. Se observa la evolución constante hasta alcanzar un pico máximo de forma de 280 vatios durante casi un mes justo antes del Ironman de Lanzarote, el lógico declive posterior y la escalada de nuevo de forma hasta Hawaii, pero sin llegar al mismo estado de forma que en el primer objetivo del año. Los datos no mentan, y el primer objetivo del año fue mucho mejor que el segundo. La responsabilidad del deportista y su entrenador es localizar los factores que ocasionaron no volver a alcanzar ese pico y corregirlos si es posible la próxima temporada.



Gráfica 4
Distribución de energía

Esta comparativa muestra que, si bien pruebas con subidas exigen distribuciones de potencia con picos bastante altos, también tienen sus correspondientes bajadas que aportan tiempo de descanso. En el Ironman de Lanzarote se está un 6.6% del tiempo sin pedalear (28 minutos), lo que aporta un grado extra de descanso a las piernas que no se obtiene en tanta medida en Hawaii (3.9% y sólo 12 minutos de relativo relax). Hay muchas conclusiones de estas tablas, pero la más evidente es la necesidad de rodar mucho tiempo a ritmos medios para una prueba llana, y la capacidad de recuperar rápidamente tras un exceso para pruebas con desniveles.



RODILLOS CYCLEOPS, LÍDERES PARA TRIATLÓN



CycleOps PowerBeam™ Pro
Primer rodillo electrónico disponible en el mercado que mide potencia de manera real. Inalámbrico. Programa y organiza entrenamientos a tu medida.



CycleOps JetFluid Pro
Ofrece una curva de potencia progresiva y estable que proporciona aceleraciones suaves y reales junto con una inercia que simula condiciones externas de rodaje para cualquier tipo de corredor y de entrenamiento.



CycleOps SuperMagneto Pro
Incluye 4 curvas de potencia, ofrece una curva de potencia válida para cada tipo de ciclista y para cada tipo de entrenamiento en un solo rodillo. Proporciona una sensación real de estar entrenando en la carretera.



CycleOps Mag+
La elección perfecta para el ciclista aficionado. Incluye mando al manillar para regular el nivel de resistencia deseado. Nuevo diseño que proporciona una mayor resistencia.

CycleOps
POWER



Tamalpais, SL
Distribuidor de CycleOps en España y Portugal
Telf: 902 110 964 email: info@tamalpais.es
www.tamalpais.es