



10 CLAVES PARA MEJORAR EN CICLISMO



Daniel Nicolás

Entrenador y Co-Fundador de Train&Food

¿Qué veremos en este Ebook?

Mejorar en ciclismo es algo relativamente fácil de conseguir si planificas bien tus entrenamientos y pones el foco de atención en tus puntos débiles con el objetivo de mejorarlos.

Además debes conocer cuales son los factores más importantes de la competición que estés preparando para trabajar sobre ellos, mejorar tu rendimiento y disfrutar más sobre la bicicleta.

En este **Ebook** quiero ayudarte a que tengas claro:

- 1. Las 10 claves para mejorar tu rendimiento en ciclismo.**
- 2. ¿Por qué entrenar por potencia para maximizar tu rendimiento?**
- 3. Zonas de entrenamiento por potencia. Lo que son y cómo puedes identificarlas.**

Claves para mejorar tu rendimiento en ciclismo.

#1: Zonas de entrenamiento

En primer lugar para mejorar en ciclismo debes conocer **tus zonas de entrenamiento** individualizadas.

Las zonas de entrenamiento son los niveles de intensidad en los que puedes encontrar durante tus sesiones o competiciones. Existen varias variables para medir la intensidad: percepción subjetiva del esfuerzo, pulso o potencia.

Conocer tus propias zonas de entrenamiento te va a permitir **entrenar justo en la intensidad adecuada** para que puedas conseguir las adaptaciones que estás buscando.

De este modo estarás seguro de que con cada entrenamiento te acercas un poco más al objetivo que estás buscando, mejorando así tu nivel de forma física.

Claves para mejorar tu rendimiento en ciclismo.

#2: Base aeróbica

La **base aeróbica** es la capacidad que tienes de mantener un esfuerzo a intensidad baja o moderada durante mucho tiempo.

Lo que te va a permitir una sólida base aeróbica es ser **más eficiente** y además tener **mejores recuperaciones** (entre entrenamientos y también entre series dentro de una misma sesión).

Normalmente conseguir una sólida base aeróbica debe estar entre tus objetivos al **inicio de la temporada**, en las primeras fases dentro de tu preparación.

Posteriormente vendrán entrenamientos más específicos que tendrán como objetivo desarrollar el factor limitante del rendimiento en la competición que estés preparando.

Claves para mejorar tu rendimiento en ciclismo.

#3: Desplazar tu FTP

El FTP es el **umbral de potencia funcional**, es decir la intensidad, la potencia media que puedes sostener durante 1H.

Es decir la potencia que corresponde aproximadamente a los vatios que eres capaz de mover en tu máximo estado estable de lactato (MLSS).

Para poder determinar tu FTP deberás realizar un test, y entre toda la literatura científica el más utilizado es el test de 20 minutos.

Conocer este valor es importante para saber tu nivel de rendimiento, ya que influye tanto en pruebas de larga distancia como en pruebas mas cortas.

Sin embargo, este no es el único factor importante para determinar tu rendimiento, también puede ser interesante mejorar tu potencia máxima, tu stamina o tu FRC...

Conceptos que veremos en profundidad al final de este Ebook.

Claves para mejorar tu rendimiento en ciclismo.

#4: Entrenamiento de fuerza

Sin lugar a dudas el **entrenamiento de fuerza es fundamental** si quieres potenciar tus pedaladas.

El entrenamiento de fuerza debe estar bien planificado para no interferir y dificultar el desarrollo de tu resistencia.

El trabajo de fuerza en ciclismo debe estar orientado a mejorar la **potencia en cada pedalada**, por ello el objetivo tiene que ser el de buscar aplicar la máxima fuerza posible pero en el menor espacio de tiempo y esto se resume en mejorar la potencia.

Por ello, la clave para entrenar bien la fuerza, es siempre buscar la máxima velocidad en cada repetición, con el objetivo de aplicar más potencia.

Además ten en cuenta que acercarte a las repeticiones máximas, es decir **acercarte al fallo NO es una buena opción**, ya que la pérdida de velocidad entre la primera y última repetición de cada serie sería excesiva.

Los ejercicios más recomendables son los de extensión de rodilla, pero no olvides realizar algunos ejercicios también de la cadena posterior para evitar descompensaciones.

Claves para mejorar tu rendimiento en ciclismo.

#5: Estabilidad central

Entrenar en tu **estabilidad central** también hará que mejores tu rendimiento sobre la bicicleta ya que vas a conseguir mejora la transmisión de fuerza a los pedales.

Si tienes un CORE o **musculatura central del cuerpo estable** esto se va a traducir en que tu posición sobre la bicicleta será mayor, disminuyendo la energía que se pierde desde tu cadera hasta el pedal.

Esto es clave para que la mayor parte de la energía que gastas en cada esfuerzo **se traduzca en vatios** que te permitan avanzar más rápido.

Para mejorar la estabilidad central realiza ejercicios en los que **comiences en una posición estable** y añadas componentes que desequilibren esta postura.

Por ejemplo las planchas son un ejercicio ideal para conseguir la mejora de la estabilidad central.

Claves para mejorar tu rendimiento en ciclismo.

#6: Descanso

Tenlo claro, el entrenamiento solo es la parte inicial para mejorar el estado de forma.

El incremento real del estado de forma se produce en la recuperación que debes realizar después de tus sesiones de entrenamiento.

Cuando descansas después de un entrenamiento intenso, el proceso de adaptación del cuerpo se activa y ahí es donde vienen las mejoras.

Es lo que se conoce como el **principio de SUPERCOMPENSACIÓN**, que sigue estos pasos:

1. Aplicas un estímulo estresante a tu organismo (entrenamiento)
2. Se produce la fatiga en él y te sientes cansado.
3. Recuperas de este estímulo estresante y se producen las adaptaciones en tu organismo para aumentar el nivel de forma (descanso).

Claves para mejorar tu rendimiento en ciclismo.

#7: Posición biomecánica

La posición sobre la bici también es clave para mejorar tu rendimiento.

Seguramente habrás leído alguna vez esta frase, sobre todo el contrarelojistas o triatletas:

"AERO IS EVERYTHING"

Pues sí, mejorar la aerodinámica es fundamental. Mejorar la aerodinámica significa **ofrecer menos resistencia para avanzar**, por lo que esta posición nos va a permitir traducir los vatios que aplicamos sobre el pedal en velocidad de avance (nuestro objetivo final como ciclistas o triatletas).

La **posición biomecánica adecuada es muy personal**, ya que para elegir la más adecuada debemos tener en cuenta principalmente:

1. Características anatómicas y funcionales del deportista.
2. Características de la competición que esté preparando o el tipo de entrenamientos que pueda realizar.

Sin duda no puede ser la misma posición la de un triatleta distancia Sprint que la de un ciclista de Ultrafondo.

Claves para mejorar tu rendimiento en ciclismo.

#8: Eficiencia de pedaleo

La **eficiencia de pedaleo** tiene mucho que ver con la capacidad de aplicar fuerza en cada posición de la biela y también con la cadencia.

La **cadencia** la podemos definir como las revoluciones por minuto (rpm) que dan las bielas al pedalear.

Es difícil recomendar una cadencia “óptima”, siendo las cadencias en torno a 90 rpm las más recomendadas.

Busca entrenar la cadencia en sesiones específicas donde trabajes intervalos con frecuencias de pedaleo altas. Esto va a mejorar tu **capacidad neuromuscular** para pedalear a mayores revoluciones y desgastarte menos a nivel muscular.

Claves para mejorar tu rendimiento en ciclismo.

#9: Peso corporal

El ciclismo es un deporte peso dependiente, es decir es un deporte en el que tenemos que desplazar nuestro cuerpo y lógicamente cuanto mayor sea nuestro peso y el de la bici mayor será el esfuerzo que tengamos que hacer para avanzar.

Es lo que se conoce como "**la batalla del Watio/Kilo**". Que representa la relación entre los watios que eres capaz de mover y los kilogramos que pesas.

Esta relación junto con la posición aerodinámica que hemos visto en el punto #7 es lo que condiciona nuestra velocidad de avance.

Busca un peso corporal que se ajuste a unos niveles de salud óptimos y ten en cuenta que una pérdida de peso que venga del porcentaje de masa muscular no va a ser demasiado recomendable, lo que debes buscar es **rebajar tu porcentaje de grasa corporal**.

Claves para mejorar tu rendimiento en ciclismo.

#10: Nutrición (sobre la bici)

La nutrición es muy importante en cualquier deporte pero cobra aún **más relevancia en deportes de resistencia**. La nutrición deportiva (además de sostener en el tiempo una dieta adecuada) tiene 3 momentos importantes:

1. Nutrición **PRE** entrenamientos/competición.
2. Nutrición **DURANTE** entrenamientos/competición.
3. Nutrición **POST** entrenamientos/competición.

La ingesta de alientos previa tiene como objetivo **aportar el sustrato energético necesario** para que puedas realizar el entrenamiento con garantías, es decir que tengas "gasolina" disponible para completarlo con éxito.

Además la ingesta durante es importante especialmente en las tiradas largas, ya que la **deplección de glucógeno** es un factor limitante del rendimiento, por lo que aquí es recomendable que tomes bebidas con carbohidrato y también carbohidratos con alto índice glucémico.

Por último la ingesta post debe buscar una **correcta recuperación y reparación** de los tejidos dañados.

Zonas de entrenamiento por potencia. ¿Qué son?

Las **zonas de entrenamiento**, son los niveles de intensidad en los que se desarrollan tus entrenamientos,

Estos niveles de intensidad durante muchos años se han medido a través de la **frecuencia cardíaca** pero en las últimas décadas han aparecido los potenciómetros.

Entrenar por potencia no significa menospreciar la frecuencia cardíaca. Las pulsaciones siguen siendo un buen indicador de la fatiga, del estado de salud y de la intensidad del entrenamiento.

Sin embargo **la potencia** es una manera mucho más fiable e inmediata de medir la intensidad.

Vamos ahora con la tabla general que se encargará de establecer nuestras zonas de potencia en base a nuestro valor FTP.

Posteriormente veremos la aplicación práctica.

Zonas de entrenamiento por potencia. (Coogan)

Vamos ahora con la tabla general que se encargará de establecer nuestras zonas de potencia en base a nuestro valor FTP.

Vamos con un **ejemplo de un deportista cuyo FTP son 300W:**

Zona - Descripción - %FTP - Watios asociados

Z1 | Recuperación activa | 55% | -165 Watios

Z2 | Capacidad aeróbica | 56-75% | 165-225 Watios

Z3 | Tempo | 76-90% | 225-270 Watios

Z4 | Umbral anaeróbico | 90-105% | 270-315 Watios

Z5 | Consumo máximo de oxígeno | 315-360% | -165 Watios

Z6 | Capacidad anaeróbica | 360-450% | -165 Watios

Z7 | Potencia Neuromuscular | +450% | -165 Watios

“

**EL ENTRENAMIENTO POR POTENCIA EN
CICLISMO ES CLAVE PARA MEDIR LA
CARGA Y ASEGURAR EL PROGRESO EN EL
RENDIMIENTO**

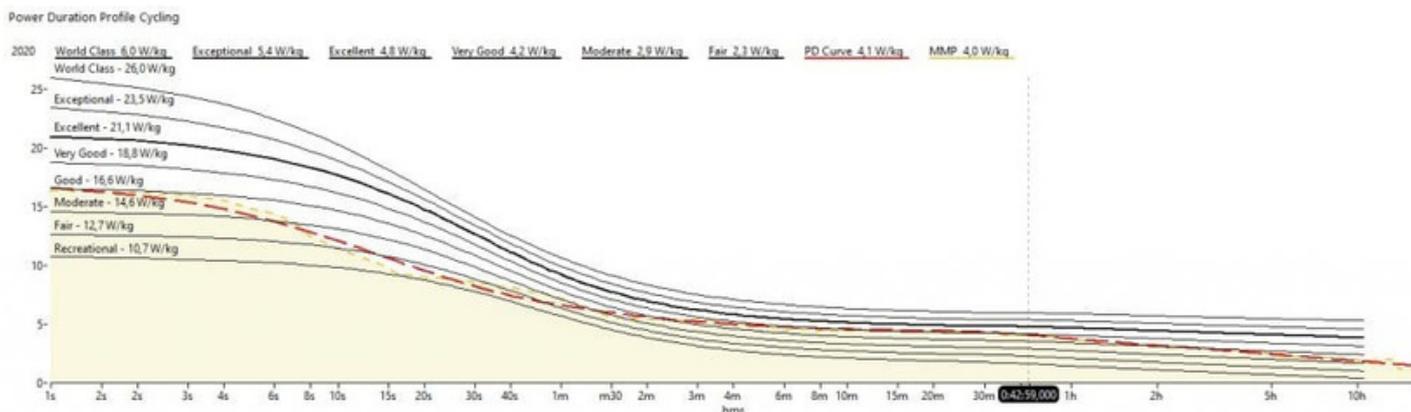


Perfil de potencia ¿Qué es?

Un **perfil de potencia** básicamente es la manera rápida de ver tu respuesta a diferentes tipo de esfuerzos, y poder así valorar tus aptitudes.

De esta forma, con una sólo gráfica, puedes ver si eres escalador/contrarrelojista, sprinter, etc... y así adaptar tus entrenamientos de cara a tus objetivos y puntos más débiles.

Se trata de la curva de tiempo-potencia, basada en datos de varios esfuerzos máximos, la cual es más fiable que las zonas de Coogan que hemos visto antes. **Aquí tienes un ejemplo:**



Zonas de entrenamiento por potencia.

¿Cómo puedes identificarlas?

Para calcular las zonas según Coogan nos valdría con realizar al ciclista o triatleta un test de 20', a raíz del cual estimaríamos todas las demás zonas.

Sin embargo hay un manera mucho más exacta, se trata de pedir al ciclista que complete una **prueba de perfil de potencia**, la cual nos ayuda a comprender las fortalezas y debilidades del deportista en toda la curva de potencia.

Esto generalmente implica que el ciclista complete todos estos esfuerzos a un ritmo máximo pero sostenido:

- **Test 5 segundos.** Rendimiento neuromuscular.
- **Test 1 minuto.** Capacidad anaeróbica.
- **Test 5 minutos.** Capacidad aeróbica.
- **Test 20 minutos.** Máximo estado estable de lactato.

Métricas clave: PMáx

Fundamentalmente existen 6 valores que son claves para saber tu estado de forma sobre la bicicleta.

Aquí los tienes.

Potencia Máxima (PMÁX)

La PMÁX es la **máxima potencia que puedes desarrollar en un periodo muy corto de tiempo**, normalmente en una revolución con ambas piernas. Se mide en W o W/kg.

La potencia máxima es útil para:

- Desarrollar un buen sprint.
- Crear fugas dentro del pelotón.
- Colocarte en el pelotón.



Métricas clave: VO2Máx.

Consumo máximo de oxígeno (VO2MÁX)

El VO2MÁX es el **máximo volumen de oxígeno** que tu cuerpo es capaz de absorber y utilizar durante el ejercicio.

Este punto de intensidad está asociado a los vatios que eres capaz de mover entre 3-8 minutos. Se mide en mL/Kg/Minuto.

Valores normales se sitúan entre 55-70 en deportistas amateurs entrenados. Los pros pueden llegar a valores de hasta más de 90, Chris Froome por ejemplo tiene un VO2MÁX de 88.

Métricas clave: FRC.

Capacidad de reserva funcional (FRC)

El FRC es la **cantidad total de trabajo que puedes hacer por encima de FTP antes de que la fatiga aparezca**. Se mide en Kilojulios (KJ).

Por ejemplo si mueves 200 vatios durante 5 segundos, has utilizado 1.000 julios, es decir 1 KJ. Si tu valor de FRC es 12 mil kilojulios esto quiere decir que tienes la capacidad de gastar esa cantidad de energía en esfuerzos superiores a tu umbral de potencia funcional.

Cada vez que sobrepases esta intensidad gastarás energía de esta reserva.

Métricas clave: Umbral de potencia funcional.

Umbral de potencia funcional (FTP)

El FTP es la máxima potencia media que podrías desarrollar aproximadamente en una hora sobre tu bicicleta.

Es decir, es la potencia que corresponde aproximadamente a los vatios que eres capaz de mover en tu máximo estado estable de lactato (MLSS).

El método más utilizado para estimar el FTP suele ser el test de 20'.

Métricas clave: TTE.

Tiempo hasta la extenuación (TTE)

El TTE es la duración máxima en la que se puede mantener una potencia igual a FTP.

Esto es fundamental porque **puede marcar la diferencia** entre dos ciclistas o triatletas con mismos datos de potencia funcional.

Por ejemplo:

Si ambos ciclistas tienen un FTP de 300W, pero uno de ellos puede soportar esta intensidad 56' mientras que el otro 48', lógicamente el primero dará mayor rendimiento en esfuerzos prolongados a esta intensidad.

Métricas clave: Stamina.

La Stamina es una **medida de resistencia a la fatiga** durante el ejercicio de duración prolongada.

Este valor se mide en % del máximo y mide la caída de la curva de potencia a intensidades inferiores a tu FTP.

Un ciclista con unos niveles de stamina cercanos a 100%, tendrá la habilidad de reducir la caída de potencia en duraciones largas.

Si por ejemplo tu stamina es de 83% en 2h, esto quiere decir que si tu FTP es de 300W, podrás aguantar 2h a 249W.

La stamina es un valor difícil de mejorar ya que se necesita acumular bastantes horas de entreno a intensidades moderadas y bajas, con la fatiga que esto provoca y la dedicación que requiere.

¡BUENOS Y SEGUROS KILÓMETROS!

Esperamos que estos consejos **te ayuden** a mejorar, y
disfrutar más sobre la bicicleta.

Deportivamente,

Dani, Guille y Pedro de Train&Food



>VISITA NUESTRA WEB

INFO@TRAINANDFOOD.COM | 611-478-036