

## **Macrociclo de Base. Preparación Invernal.**

Uno de los principios del entrenamiento es la periodización de la temporada. Este principio nos indica que no podemos mantener un estado de forma 100% durante una temporada completa o durante toda la vida deportiva. Para ello, tenemos que estructurar la temporada en fases o macrociclos. Cada uno con unas características muy diferentes, que sumadas, nos llevan a mantener el estado de forma durante el periodo competitivo. Las principales fases serían: periodo de base, periodo precompetitivo, periodo competitivo (que a veces se pueden dividir en picos de forma) y periodo de transición.

En este artículo vamos a tratar el macrociclo de base, que sería el primero de la temporada. En ciclismo de carretera, a veces denominamos a este ciclo preparación invernal porque coincide con esta estación meteorológica. Sin embargo, hay que pensar que si nuestro principal objetivo en vez de la ruta es el Ciclocross, en invierno estaríamos en pleno ciclo competitivo.

Después de una larga temporada, ya empezamos a pensar en la siguiente. Lo primero que deberíamos hacer sería pensar en lo bueno y en lo malo de la temporada pasada. Así podremos evaluar, interpretar y planificar la siguiente teniendo en cuenta estos factores. Con mis deportistas lo hago con un extenso formulario; donde les pregunto desde los km que han realizado, las medias-watios, las fases de la temporada donde han cumplido objetivos, donde no los han cumplido, puntos fuertes y puntos débiles, etc...

Indiscutible, y antes de empezar la pretemporada o temporada invernal, es el merecido descanso (periodo de transición). El descanso es necesario, tanto a nivel de regeneración física como mental. Muchas veces es más importante esta segunda cuestión que la primera. Es aconsejable hacer una analítica de sangre con parámetros que nos puedan indicar como estamos "por dentro". Con ayuda de un médico especialista podremos valorar la situación fisiológica en la que nos encontramos. Si tenemos analíticas pasadas, podremos comparar su evolución y de esta forma cuantificar de forma objetiva el estado del organismo. Parámetros hematológicos, leucocitarios, CPK, urea, amonio, transaminasas, testosterona, cortisol, etc; serán muy útiles para conseguir este fin además de planificar el tiempo de descanso de forma individualizada para cada deportista.

La duración de la fase de descanso variará dependiendo de factores como la categoría del deportista, modalidad, Km. realizados, nº de competiciones, valores de la analítica, estado anímico, cómo queremos afrontar la siguiente temporada, etc. Entre 2 y 5 semanas sería el tiempo que se debe descansar para poder recuperar, regenerar el organismo y afrontar la siguiente temporada.

En la temporada de base-invierno debe de trabajarse por un lado el componente aeróbico de base, para no olvidarnos de que nuestro deporte es aeróbico por excelencia (60-80% del tiempo total que dura la competición, dependiendo del tipo, nos lo pasamos en fase aeróbica). Durante el periodo de entrenamiento de base, aparte de la bici en su fase aeróbica, podremos introducir otros deportes como son: carrera a pie (ojo con las lesiones y problemas biomecánicos), natación, esquí de fondo, patinaje, andar, ciclocross, etc.

Durante este periodo también es importante trabajar la fuerza. Se trata de fuerza inespecífica: la que se hace fuera de la bici. Para ello tendremos que utilizar la gimnasia, multisaltos (ojo pueden ser lesivos si no se hacen bien), o las pesas. A la hora de escoger la "rutina de trabajo", tendremos que tener claro los objetivos que queremos conseguir. Podemos pensar que no todos los ciclistas necesitan hacer pesas. Si tienes una genética muy musculosa y realmente no eres sprinter, yo no te recomendaría hacer pesas. Si por el contrario, eres extremadamente fino y te quedas sin músculo durante la temporada, enfocáramos el trabajo orientado a ganar masa muscular (hipertrofia). Si eres rápido también sería interesante trabajar la fuerza máxima... Una de las rutinas más empleadas en los ciclistas es el trabajo de Fuerza-Resistencia: muchas repeticiones y muy poca carga, trabajo muy transferible a la fuerza específica. En resumen, cada tipo de objetivo que queramos conseguir en el gimnasio tiene unos componentes de carga diferentes y que el entrenador debe manejar para prescribir la mejor rutina personalizada a cada ciclista. Según los objetivos, la forma de trabajar en el gimnasio varía según los siguientes componentes de la carga: sistemas elegidos, tipo de ejercicios, % Repetición Máxima, nº series, nº repeticiones y recuperación.

Como norma general, el trabajo de tren superior en ciclismo de carretera deberá de ser mínimo para no coger peso, pero tendremos que potenciar mucho la zona abdominal y la lumbar, que son los músculos que nos mantendrán firmes en la posición de ciclismo y evitaremos así molestias y dolores en la espalda. Por el contrario, los ciclistas de BTT tendrán que trabajar duro el tren superior, ya que en esta especialidad sí se necesita tener fuerza para conseguir rigidez en bajadas y subidas y afrontar las zonas trialeras con garantía.

La duración de la temporada invernal o macrociclo de base será diferente según la especialidad, objetivos, forma de afrontar la siguiente temporada, etc. Sin embargo, como norma general, recomiendo que en edades tempranas sea más larga que en categorías superiores. Entre 8 y 12 semanas se podría considerar una temporada invernal completa, y se podría ampliar hasta las 16 semanas.



Por último, recordar que durante esta época los ciclistas suelen coger algo de peso. Eso no suele ser preocupante si es poco (no más de 2-3kg) y si es de calidad (masa muscular), pero tenemos que tener cuidado en no coger demasiado. Si estás fuera de peso tendrás que seguir cuidándote como en temporada para no coger kilos innecesarios o incluso empezar a quitar el peso que sobra.

SPE Benavente 3, 28220 Majadahonda

Tel/Fax: 91 638 44 12

Móvil 649 02 86 15

E.mail: [jfernandez@spesalud.com](mailto:jfernandez@spesalud.com)  
[www.entrenamientociclismo.es](http://www.entrenamientociclismo.es)