

REPETICIONES EN CUESTA

En atletismo constituyen todo un método de entrenamiento para la mejora de la resistencia muscular e, incluso, para la potenciación del tren inferior, mejorando su capacidad de impulsión.

Casi todos los planes de entrenamientos introducen cuestas en sus desarrollos como un medio natural de cambiar de ritmo de carrera.

El entrenamiento en cuestas con vistas a la mejora de la resistencia suele hacerse en terreno con poco desnivel en torno al 5-10%, pero con largas distancias (entre 60 y 400 metros)

En cuanto a la mejora de impulsión, se utilizan distancias más cortas (entre 40 y 60 metros) y pendientes más pronunciadas con desniveles por encima del 20%.

Consideraciones:

Las sesiones de cuestas deben ir precedidas tras un buen calentamiento y no viene demás potenciar antes de empezar el tren inferior a modo de conseguir un calentamiento completo que reducirá el riesgo de lesión, pues son sesiones de un alto impacto muscular, y por tanto, muy propensas a tirones, distensiones, contracturas y desgarros

Un ejemplo de calentamiento puede ser el siguiente:

- Trote suave de 20'
- Estiramientos de los grandes grupos musculares.
- De pie apoyados sobre un objeto con las manos al frente, flexionar las piernas no más de 45° y elevar el cuerpo a la posición inicial. 30 veces.
- Igual que el anterior pero trabajando solo una pierna cada vez. 30 veces.
- De pie, con ambas piernas juntas, elevarse y ponerse de puntillas sin doblar rodillas y bajar. 30 repeticiones.
- Al igual que en el anterior trabajando solo una pierna, alternar. 30 veces.
- Un corto skipping con elevación no muy pronunciada en 8 o 10 metros..
- Igual distancia pero con talón al glúteo.

Una vez entrados en las repeticiones hay que estar concentrados (planteándonoslo todo el tiempo) en las siguientes cuestiones:

- Coordinar bien el ritmo de braceo con el compás de zancada.
- Levantar bien los brazos cuando estemos subiendo nos hará subir mas las piernas.
- Llevar el cuerpo ligeramente echado hacia delante, levantando bien las rodillas.
- Sentir como impulsamos, y como se ponen en funcionamiento nuestros músculos, concentrarnos uno a uno

Las recuperaciones se hacen bajando al trote muy despacio o andando al principio, y en las repeticiones de mejora de la impulsión, la recuperación es mayor, recuperando en la llegada algún segundo adicional a la bajada.

Es recomendable, para las repeticiones largas, sobre todo en iniciados realizarlas en pirámide, esto es si tenemos que hacer seis repeticiones las tres primeras las vamos haciendo más rápidas que la anterior y pasada la tercera vamos bajando los tiempos. Al acabar es conveniente realizar unas rectas en terreno llano en no más de 100 metros.

Tipos de cuestas:

Las explicaremos por su grado de desnivel, pues dependiendo de este y de la velocidad de ejecución, trabajaremos cualidades diferentes.

El número de grupos, repeticiones y el tiempo de recuperación nos proporcionará la carga.

CUESTAS CON GRAN DESNIVEL 20-30%: Serán cortas en longitudes de 40 a 60 metros.

- 3 o 4 repeticiones con recuperación completa mejorarán nuestra resistencia aláctica
- 5 o 6 repeticiones con recuperaciones incompletas trabajarán nuestra fuerza láctica.

CUESTAS CON DESNIVELES MEDIOS 10%: Distancias de 100 a 150 metros con recuperaciones al trote en la bajada mejorarán la fuerza / resistencia anaeróbica láctica, en torno a 10 repeticiones, divididas en grupos..

CUESTAS CON POCO DESNIVEL 5%: Distancias entre 200 y 400 metros e incluso mayores ocasionalmente. Entre 10-20 repeticiones en grupos, recuperando la bajada.

Transferencia de las sesiones de cuestas:

Como todas las sesiones de fuerza muscular, que entran en juego dentro de un entrenamiento de corredores, hay que realizar la correcta transferencia, pues el esfuerzo muscular de atrofía, normalmente realizado con pesas, es concéntrico y en la carrera a pie nos interesan los desarrollos musculares excéntricos, además las cuestas nos supondrá una activación importante muscular, por lo que es útil transferir tras dicha activación.

Para lograr que dicha transferencia sea efectiva, lo mejor es realizar ciertos trabajos de carrera a pie después de las sesiones de musculación o de repeticiones en cuesta, así proponemos los siguientes ejemplos, como desarrollos más importantes, dentro de la transferencia específica del trabajo de repeticiones en cuesta.

- sesión en cuesta+transferencia= repeticiones en cuesta+trabajo de carrera a ritmo de umbral sobre 3-5km.
- sesión en cuesta+transferencia= repeticiones en cuesta+test de 500.
- sesión en cuesta+transferencia= repeticiones en cuesta+diagonales en llano.

A tener en cuenta:

Ante de incluir las cuestas en nuestros entrenamientos se ha de tener presente que para su ejecución se ha de tener una base mínima, tanto de rodajes aeróbicos, como de potencia y fuerza muscular

Las cuestas causan una gran cantidad de acidosis muscular, por lo que se considerarán como entrenamientos fuertes, dejando las correspondientes pautas de descanso y regeneración, dentro del ciclo semanal de entrenamiento.

Son muy aconsejables, como cualquier trabajo de fuerza, en corredores veteranos para paliar los efectos de pérdida de fuerza muscular a causa de la edad.

Al igual que los trabajos de fuerza se deben abandonar de 15 días a mes y medio antes de la competición principal.

Consejo: No está de más llevarnos una botella de agua y dejarla abajo, hidratarnos bien durante la sesión hace que sea más llevadero el entrenamiento.