

CAMINO AL IRONMAN

EN CARRERA HACIA SU MAYOR DESAFÍO DEPORTIVO E INDIVIDUAL, NUESTRA PERSONAL YA COMPLETÓ SU PRIMER MEDIO TRIATLÓN. CÓMO SE ENTRENÓ Y CUÁL FUE EL RESULTADO. **POR CAROLINA ROSSI ***

► HACE MUCHOS AÑOS QUE SUEÑO

con un Ironman, que no es un superhéroe sino una carrera en la que se recorre la distancia máxima del triatlón, un deporte apasionante que en realidad son tres: primero se nadan 3.800 m, se sigue con 180 km en bici y, para terminar, se corren los 42 km de la maratón. Se necesitan madurez mental y muchos años de entrenamiento encima para algo así. Por eso, los mejores no son jóvenes de 20 años, sino triatletas maduros de más de 30. Ellos pueden completar esa locura en ocho o nueve horas. Para un amateur, hacerlo en trece o más ya es una victoria: el tiempo máximo ronda las diecisiete horas.

Mi camino intermedio al gigante era un medio Ironman o Half Triathlon,

que consta exactamente de medio tramo en cada etapa. Después de una decepción en los últimos 42K de Buenos Aires, decidí plantearme una meta que me devolviera el ánimo. Era el momento para mi primer Half. El elegido era en Colonia, Uruguay, y fueron dos meses de entrenamiento específico, en los que sumé natación y bicicleta a mi plan base.

Nadar nunca fue un problema para mí porque lo hago desde chica, pero la bici me resulta letal. Especialmente el primer mes, hasta que me adapto. Cuando empiezo, pedalear me duele en todo el cuerpo, no solo en las piernas. Los brazos y la espalda padecen las horas en esa posición aerodinámica que requiere la bici de ruta. Y, tal como esperaba, en la carrera fue mi parte más floja. Pedalear me llevó algo más de tres horas, cuando los punteros completan los 90 km en dos.

* Carolina Rossi es deportista desde siempre. Corredora y entrenadora, capitana del Running Team FILA de Palermo, lleva una vida inquieta: corre, nada, sube montañas y viaja sin parar. Hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimanjaro, cruzó los Andes corriendo y participó en carreras de diversos tipos, incluidas maratones, ultramaratones y triatlones. Ahora, sueña con un IronMan. www.carolinarossi.com.ar



En cambio, en el agua salí sexta entre las mujeres; completé los 1.900 m de nado en 38 minutos, con parciales de novela: dos vueltas de un circuito de 950 m en diecinueve minutos cada una. Corrí bien también. Los 21,1 km de la media maratón en una hora y 56 minutos.

Pero como fue mi primera vez, me conformé con el solo hecho de terminar. Me había propuesto ir tranquila para no arriesgar más allá de mis posibilidades. Pero, claro, uno siempre tiene su aspiración secreta: la mía era bajar las seis horas. Cuando crucé la meta y el reloj indicó 5:48, la felicidad fue absoluta. Después de pedalear tan mal y de que me pasaran prácticamente todos, pude recuperar muchísimas posiciones corriendo. Cuidarme en la bici me sirvió para que me quedaran piernas para correr dignamente y, la verdad, me sorprendí al ver que pasaba triatletas con cuerpos monumentales. Ellos paraban a caminar y yo corría. Pero no solo corría, lo hacía de manera elegante y muy alegre. Fue la carrera más inteligente que hice.

Sin embargo, debo reconocer que el entusiasmo no derivó en ganas de lanzarme al Ironman pronto. El Half es una distancia para respetar y al terminar era consciente de que todavía no estaba preparada para hacer el doble de ese esfuerzo. Lo que no significa que no esté en camino. Estoy, podría decirse, en la mitad de él. Hoy mi objetivo es mejorar en distancias más cortas, algo vital para correr mejor las largas. Por eso, en un tiempo, cuando sienta que alcancé mi techo en las pruebas que quiero mejorar, como los 10K en la calle, iré por el sueño de mi primer Ironman. Ojalá sigan ahí.

¿CÓMO ENTRENÉ?

En los dos últimos meses del plan específico, entrené ocho veces por semana, con dos días de doble turno y uno de descanso. En promedio, corría unos 50 km, pedaleaba 170 y nadaba 5.000 m. Antes, venía corriendo unos 80 km semanales, divididos en unas cinco o seis sesiones. Aquí, un plan promedio de lo que hice de manera progresiva.

MES I

Corrida: 16 km de trote, de los cuales ocho se hacen a una velocidad progresiva para terminar a ritmo de media maratón.

Natación: 2.000 m, incluidos trabajos de técnica y series de 50 m a ritmo fuerte cada 25 m suaves.

Ciclismo: 48 km en series de 3 km a ritmo fuerte cada un kilómetro suave.

Corrida: 14 km en series de un

kilómetro a ritmo de media maratón.

Ciclismo: 45 km en series de 2 km y 3 km a ritmo fuerte cada un kilómetro suave.

Trabajo combinado: 50 km de ciclismo + 8 km de trote suave.

Ciclismo: 65 km, incluidos 12 km a ritmo fuerte

Corrida: 10 km suaves.

MES II - SEMANA I Y II ENTRENAMIENTO EN LA ALTURA, CACHI (SALTA)

Trabajos variados solo de natación y corrida, incorporando trotes suaves por terreno ondulado, trabajos específicos de cuestas largas y cortas, y trabajos en llano en la pista de atletismo.

SEMANAS III Y IV

Ciclismo: 30 km suaves.

Natación: 2.700 m en series de 400, 300, 250, 200, 150, 100 y 50 m a ritmo fuerte.

Ciclismo: 50 km suaves, incluidos sprints de un minuto cada dos.

Trabajo combinado: 40 km en series de 2 km a ritmo fuerte en ciclismo + 6 km de trote suave.

Natación: 2.500 m en series de 150 m a ritmo fuerte.

Trabajo combinado: 50 km en bici empezando suave y terminando a ritmo fuerte + 7 km de trote, empezando a ritmo medio y terminando a ritmo suave.

Ciclismo: 60 km suaves.

LA SEMANA DE LA CARRERA (SOLO 4 SESIONES ANTES DE LA CARRERA)

Natación: 2.200 m, de los cuales 600 m al máximo, con el traje de neoprene

que usé en la carrera.

Ciclismo:

36 km en series de un kilómetro a ritmo fuerte.

Trabajo combinado: 20 km de ciclismo + 6 km de trote suave.

Natación: 1.200 m en cuatro series de 100 m a ritmo fuerte.

Sábado: Descanso.

Domingo: Half Triathlon en 5:48 h.

Nota: Durante todo el plan hice ejercicios de fuerza dos veces por semana (abdominales, lumbares y flexiones de brazos) y ejercicios de elongación variados después de cada sesión de entrenamiento.

