

RESULTADOS DE PRETEMPORADA

Las competiciones de duatlón y triatlón quedan todavía lejos, pero el trabajo de base en estos meses será trascendental para obtener unos buenos resultados en primavera y verano. En esta pretemporada, uno de los triatletas de **entrenafondo.com** que está construyendo una buena base de cara al periodo competitivo es José Manuel Vieito. Pachín ha realizado su mejor inicio de temporada en esta recta final del 2009. El objetivo principal de la temporada para él es el Campeonato de España de Duatlón, que se celebra el 18 de Abril en Gijón. Actualmente se encuentra en el periodo Preparatorio General que en su caso, abarca 10 semanas, desde el 26 de Octubre hasta el 3 de Enero; durante este periodo, la distribución media teórica de las sesiones semanales es la siguiente:

- 2 sesiones natación: Ae1 y técnica.
- 5 sesiones carrera a pie: 2 de rodaje Ae1, 1 de técnica, 1 rodaje largo (empezando en 1h10min y acabando en 1h40min) y 1 de trabajo de ritmos Ae3 y potencia aeróbica.
- 2 sesiones de bici Ae1 largo.
- 2 sesiones gimnasio: 2 semanas acondicionamiento, 4 semanas Fuerza-resistencia, y 4 semanas Fuerza Máxima.



En un principio habíamos establecido 4 sesiones para la carrera a pie y 3 para bici, pero viendo que las condiciones climáticas no nos acompañaban para la bici, decidimos que mejor que hacer rodillo era cambiar un día de bici por uno de carrera a pie, y luego cuando la climatología lo permita recuperar las sesiones de bici. Con estas sesiones la media de horas de entreno semanal estuvo entre 16 y 18 horas.

A diferencia de la temporada pasada, acordamos reducir las sesiones de carrera a pie, y aumentar el ritmo de los rodajes; así pasamos de 7-8 sesiones a 4-5 y de hacer los rodajes Ae1 entre 4'30'' y 4'45'' el km a hacerlos entre 4'00'' y 4'15''. Esto viene dado porque Pachín sólo podía doblar sesión 2 días a la semana, por lo que la mayor parte de los días entrenaba por la mañana y hasta la mañana del día siguiente no volvía a entrenar. Este cambio le permitía llegar bastante descansado de una sesión a otra, con lo cual las sensaciones en los entrenamientos resultaron ser mucho mejores, o por lo menos así era su percepción. Todo este conjunto de factores hizo que, a nivel psicológico, su autoestima fuera creciendo semana a semana llegando a realizar pie algunos de los mejores entrenos de su vida:

14 x 1000m con 1 min de recuperación a una media de 3'10''.
3 x 2000m con 3 min de recuperación a una media de 5'55''.

Este estado de forma y esta motivación le llevaron a realizar muy buenos resultados en diferentes competiciones que afrontó, algunas por compromisos con su club de atletismo y otras planificadas como competiciones de control. Este es un resumen de las mismas:

- Media Maratón de Ferrol: 5º clasificado con 1h09'06''.
- Carrera Concello de Cangas (9km): 5º clasificado con 29'40''.
- Carrera Popular de Valga (6'6km): 1º clasificado con 20'30''.
- Memorial de Cross Belarmino Alonso (10km): 6º clasificado con 33'59''.
- Carrera del Piloño de Vila de Cruces (8km): 1º clasificado con 26'37''.

Desde el equipo de www.entrenafondo.com solo nos queda felicitarte por lo bien que has hecho las cosas y animarte a seguir así...¡ENHORABUENA!