

## ENTRENAMIENTO DE PESAS PARA CICLISTAS

[www.ciclistas.org](http://www.ciclistas.org), Enero 2005 © Axel Santiago

Para poder alcanzar el máximo potencial como ciclista debes ir más allá que simplemente acumular kilómetros en la bicicleta. Hoy en día, los ciclistas competitivos de todos los niveles usan el levantamiento de pesas antes del periodo competitivo y algunos lo continúan durante todo el año. Este es el caso de las féminas y los ciclistas de edad avanzada. Lo cierto es que un rendimiento óptimo demanda fortaleza de cuerpo entero.

El objetivo principal del entrenamiento con pesas es mejorar tu nivel de rendimiento. Para aquellos que su debilidad es la fuerza, este entrenamiento nunca debe faltar. Lo debes ver como un complemento al entrenamiento de ciclismo. Para cubrir tus expectativas un programa de entrenamiento de pesas debe ser individual, progresivo y específico a tus necesidades particulares. Por lo tanto es bien importante utilizar el concepto de periodización. De esta manera permites el descanso y la recuperación adecuada.

Al entrenar músculos que son específicos al ciclismo, estudios han mostrado de 10 a 33 por ciento en el incremento de la resistencia muscular. Esta diferencia podría significar el terminar en el podio o el grupo. Ciertamente la habilidad para mover grandes multiplicaciones por largos periodos de tiempo es lo que separa a los corredores elite del resto del pelotón. En teoría, este mejoramiento en resistencia ocurre porque el aumento en fuerza de la fibra de contracción lenta le permite hacer más trabajo y reserva la fibra de contracción rápida para cuando realmente la necesitas.

Es bueno señalar que el levantamiento de pesas juega un papel importante en la prevención de lesiones y luego de una lesión es un componente importante en cualquiera programa de rehabilitación. Tomando en consideración todos estos aspectos es recomendable que durante la temporada se deben completar no menos de tres periodos en levantamiento de pesas.

| Fase                              | Total de Semanas   | Series | Repeticiones | Carga o Resistencia                       | Frecuencia por Semana |
|-----------------------------------|--------------------|--------|--------------|---|-----------------------|
| <b>Adaptación Anatómica</b>       | 4-8                | 3-5    | 20-30        | 40-60% 1RM                                | 2-3                   |
| <b>Máxima Fuerza</b>              | 3-6                | 3-5    | 3-6          | 80-95% 1RM                                | 2-3                   |
| <b>Mantenimiento de la Fuerza</b> | Todos los periodos | 2-3    | 6-12         | 60% 1RM x 2 series y 85-90% 1RM x 1 serie | 1                     |

Los diferentes ejercicios a realizarse y que son específicos para ciclismo se pueden encontrar en el libro [La Biblia de Entrenamiento para el Ciclista](#).

Es muy importante calentar y estirarse antes de cada sección de levantamiento de pesas. En ocasiones el tiempo es corto pero nunca saltes este importante paso ya que podrías lastimarte y tu rendimiento disminuirá. Las siguientes reglas de seguridad deben ser vigiladas para obtener resultados óptimos del entrenamiento de levantamiento de pesas.

1. Presta atención a la seguridad. Usar zapatos deportivos y ropa adecuada para el gimnasio. Usar correa para fuerza siempre y cuando sea necesario.
2. Incrementa el peso según vaya progresando el entrenamiento.
3. Desafíate continuamente.
4. Se específico en el entrenamiento. Ejercita los músculos necesarios para ciclismo.

5. Observa apropiadamente los periodos de descanso. No menos de 48 horas es necesario para una buena recuperación entre cada sección.
6. Nunca hagas una rutina de ejercicios sin un plan previo.
7. Evalúa tu progreso. Registra las repeticiones y peso. De esta manera puedes dar continuidad en la próxima sección.
8. Se eficiente durante toda sección de entrenamiento. Nunca levantar un peso hasta casi fallar.
9. Nunca pierdas la forma al hacer la fuerza de la repetición.
10. Los buenos resultados llegan con paciencia y buena practica.

El enfriamiento luego del ejercicio es otro aspecto muy importante, que muchos atletas olvidan y este debe ser igualmente planificado. Todo lo que debes hacer es un ejercicio aeróbico de 10 a 15 minutos y después un estiramiento liviano. Los beneficios de un enfriamiento adecuado incluyen la disminución de los niveles de lactato en la sangre y dolencia muscular. Luego de eso, el reemplazo de los carbohidratos, fluido, masaje y una buena siesta son elementos claves en la rápida recuperación.

No importa cual haya sido tu pasado atlético o cuáles son tus metas, el levantamiento de pesas para ciclistas es parte integral de tu plan de entrenamiento anual. El compromiso con un plan de levantamiento de pesas durante todo el año es una parte muy importante en el desarrollo de tu potencial como ciclista.

*Axel Santiago es entrenador certificado por la USCF Ciclismo y Ultrafit Asociados. Trabaja con ciclistas de ruta y bicicleta de montaña. Con sus atletas ha ganado medallas en panamericanos de ciclismo al igual que en eventos por etapas. Axel actualmente compite y está disponible para ofrecer entrenamiento y consultoría. Contáctalo por correo electrónico en [axelsantiagopr@yahoo.com](mailto:axelsantiagopr@yahoo.com)*