

Carreras tempo

Las carreras tempo son aquellos entrenamientos que se realizan a ritmo más rápido que el nivel del umbral de lactato (85% del VO₂max)

Es uno de los tipos de entrenamiento más efectivos y hasta relajantes que los corredores de distancia pueden hacer.

El ritmo tempo y más aún, un ritmo muy cercano al paso de umbral de lactato es un muy buen predictor fisiológico del rendimiento en carreras de distancia, por lo que puede decirse que el paso al umbral del lactato es un reflejo de como podíamos correr rápido y por cuanto tiempo antes de que el nivel de lactato comience a incrementarse rápidamente sin que haya un descenso en la acumulación de este a nivel muscular y de sangre.

La manera como las carreras a nivel de ritmo tempo mejoran el rendimiento se debe a que estos son realizados en una intensidad cercana al punto donde el lactato se empieza a acumularse de una manera creciente más allá de un MM por minuto, por lo que estos ritmos proveen un gran estímulo para mejorar el paso a nivel de tempo, lo que conduce a mejorar el rendimiento en carrera.

Otro aspecto muy importante de estos trabajos a ritmo tempo es que se han evidenciado beneficios psicológicos ya que correr a esas intensidades hace que el corredor eleve su capacidad volitiva para tener la fortaleza mental para soportar tales ritmos, más aun durante la competición.

Se ha demostrado que uno de los grandes efectos beneficiosos del entrenamiento de umbral del lactato puede verse en una mejora en el perfil de lactato. Tal como mantenemos muchos entrenadores y con suficiente evidencia científica, para mejorar una cualidad hay que entrenar a una intensidad que estimule dicha cualidad como tal, por lo que después de un período de entrenamiento a una intensidad de umbral de lactato hay una notable mejora en los niveles de lactato a todas las velocidades. Sobre todo a la velocidad a la que se encuentra el umbral de lactato, ese punto donde hay una aceleración en la producción de este, lo que se traduce en mejoras importantes en el rendimiento de la carrera de resistencia.

También es importante señalar que el paso tempo no es igual en todos los corredores, por ejemplo el paso tempo de un corredor elite de 5 mil metros es más rápido que el paso tempo de un corredor de maratón, incluso entre maratonistas la velocidad tempo también variara de acuerdo al nivel atlético de cada corredor.

Aún no está claramente especificado cuánto tiempo debe durar un entrenamiento a ritmo tempo, si como tampoco su intensidad, sin embargo muchos entrenadores en el ámbito mundial aconsejan que el tempo se haga en un rango de intensidad que vaya desde un poco más rápido que el umbral anaeróbico, hasta un poco más lento que este último, dependiendo de los objetivos a perseguir y la distancia de carrera que está preparando. Carreras de 5 y 10 km pueden tener una extensión de hasta 25 min, mientras que los corredores de maratón pueden llegar a los 45 a 60 min de este tipo de entrenamiento.

Particularmente prescribo a mis alumnos trabajos de 15 a 20 minutos a un paso ligeramente más rápido por km que el ritmo del umbral, en algunos casos hasta unos 5 segundos más rápidos, así como aquellos altamente conocidos y ya clásicos de hasta 40 min a ritmo de umbral anaeróbico.

A fin de evitar aburrimiento, y fielmente apegado al principio de variabilidad, sin descuidar los objetivos suelo fraccionar el entrenamiento tiempo en dos o tres y hasta cuatro partes con el mismo beneficio fisiológicamente, pero psicológicamente más “palatable” y así por ejemplo un tempo de 45 min lo divido en tres partes de 15 minutos cada una realizadas al mismo paso con breves pausas entre ellas.

Como han visto, el tempo es de gran importancia en la preparación de corredores de distancias y su aplicación en el programa anual de entrenamiento no debe ser descuidada.