

Cuestas, cerro, subidas, colinas... palabras que muy a menudo aparecen en los distintos planes de entrenamientos de los corredores alrededor del mundo, pero que por lo general tienen los mismos objetivos. Hacerles mejores corredores!

El entrenamiento en cuestas es un tipo de entrenamiento de resistencia que ayuda a mejorar la resistencia muscular, la potencia aeróbica y la potencia anaeróbica y tiene mucha importancia a la hora de potenciar los músculos de las piernas, ayudar a mejorar la técnica de carrera, la velocidad y economía de carrera.

Dependiendo de los objetivos que el entrenador tenga planteado, factores como: número de sesiones por semana, velocidad de cada repetición, la longitud de la cuesta, número de repeticiones, el grado de desnivel deben ser considerados. Si es una cuesta para hacer de una sola tirada, a que altitud se encuentra si es en superficie de tierra o pavimento y otros aspectos son muy importantes a la hora de elegir qué subida se hará.

Mientras se corre en cuestas, si la intensidad es alta y la subida tiene mucha inclinación, el atleta tiende a presentar una mayor elevación de sus rodillas y mayor rango de movimiento de sus brazos, y desde luego hay gran mayor dorsiflexión de sus tobillos lo que indica que estos deben ser fuertes y con gran movilidad para poder empujar hacia arriba durante la fase de acción y reacción mientras se corre.

Al igual que las carreras en superficies planas y regulares, el entrenar en cuestas también debe ser considerado el tipo de entrenamiento a realizar, si será del tipo continuo o si se hará del fraccionado.

En el primero de los casos cuando se corre en una cuesta de gran longitud, que bien podría llegar a unos 10 a 12 kilómetros o más el paso de carrera será menor, y en el caso de entrenamiento fraccionado en cuestas dependiendo de los objetivos planteados se recurre a repeticiones que podrían ir de unos 50 a 400 metros a un paso más rápido y se considera el número de repeticiones, la intensidad de las mismas y sus pautas de recuperación.

Como hemos señalado antes, los beneficios del entrenamiento en cuestas son variables y entre ellos podemos reseñar los siguientes:

Mejora la potencia y fuerza de los músculos de las piernas

Mejora la frecuencia la longitud de zancada.

Cuando los tramos son cortos y a máxima velocidad ayudan a desarrollar la velocidad y la fuerza.

Mejora la tolerancia al lactato y en algunos casos el umbral anaeróbico y VO2 max.

Tomando en consideración la distancia, duración de las cuestas se pueden clasificar en cortas, medias o largas.

Las cuestas cortas por lo general no sobrepasan los 30 segundos durante su ejecución y pueden tener entre 3 y 18 grados de inclinación. Si la intención es mejorar la fuerza o la velocidad el número de repeticiones no debe exceder las 8 y previendo suficiente recuperación entre ellas, pero su duración apenas debe llegar a los 15 segundos y si el objetivo es mejorar la resistencia el número de repeticiones debe ser mayor pero tanto la intensidad como su recuperación debe ser menor.

Un ejemplo de un entrenamiento clásico para un corredor de distancia puede ser el que se presenta:

De 8 a 10 repeticiones de una cuesta de unos 150 metros con 120 segundos de recuperación para corredores de 1.500 y hasta 5.000 metros.

De 8 a 10 repeticiones de una cuesta entre 200 y 300 metros para corredores de mayor distancia.

Cuestas medias, cuya duración está de 30 a 90 segundos, y en ellas se combinan los beneficios de las cuestas cortas con estímulos en la resistencia muscular local y la tolerancia del ácido láctico, donde la principal fuente de energía es tanto la aeróbica como la anaeróbica y el corredor experimentará la acumulación de lactato en sangre.

Un ejemplo de entrenamiento para este tipo de cuestas es:

De 6 a 8 repeticiones entre 30 y 45 segundos para corredores aficionados.

De 10 a 15 repeticiones entre 60 y 75 segundos para corredores mejores entrenados.

La pausa de recuperación entre cada repetición será bajar trotando o caminando hasta el lugar de salida.

Por últimos, las cuestas largas tienen una duración de 90 los 5 minutos, donde la mayor parte de la energía proviene del metabolismo aeróbico, siendo de mucho provecho para aquellos corredores que se preparan para competir en distancias de 10.000 metros hacia arriba.

Finalizo señalando que antes de realizar entrenamientos en subidas, aquellos corredores con menos experiencia deben tener un mínimo de entrenamiento aeróbico, de potencia y de fuerza muscular para obtener mejores beneficios de este tipo de entrenamiento, esto les ayuda a no lesionarse constantemente. También se deben respetar las pautas de recuperación ya que entrenar en cuestas es un tipo de entrenamiento exigente.