

CUATRO SEMANAS VIVIENDO  
COMO UN IRONMAN



IRONMAN®



# IRONMAN : CUATRO SEMANAS VIVIENDO COMO UN IRONMAN

Los entrenadores de IRONMAN U han creado el programa “Vive como un IRONMAN”. En este programa, describimos cómo puede ser un primer mes de entrenamiento y te damos algunos consejos sobre cómo puedes preparar tu cuerpo, mente y horarios para la aventura que te espera.

## CONOZCAMOS QUIÉN ERES HOY: UNA ADVERTENCIA. ESTO PODRÍA MOTIVARTE.

Cada persona vive de forma diferente el camino hacia un IRONMAN, pero los siguientes cuatro pasos son necesarios para iniciar tu aventura. El progreso llega con la constancia, y la constancia empieza aquí.

### PASO 1: VE AL MÉDICO

Si aún no te has hecho tu revisión anual, hazlo ahora. Tu médico es como un entrenador más de tu equipo y necesita conocer tus objetivos. ¡Habla con él y hazle saber que este año te has propuesto cruzar la línea de meta de un IRONMAN! Saldrás con confianza en tu cuerpo y puede que con algunos consejos a tener en cuenta mientras te preparas para esta aventura.

### PASO 2: CONÓCETE A TI MISMO COMO TRIATLETA

Tómate un momento para evaluar tus aptitudes para nadar, pedalear y correr. ¿En una escala del 1 al 5, cómo puntuarías tu forma física y aptitud para cada deporte? ¿En qué eres muy bueno y cuáles son tus puntos débiles? Los puntos débiles son aquellas cosas que se interponen entre tú y tu objetivo. Si eres un atleta que busca completar su primer IRONMAN, tu limitador podría ser nadar en aguas abiertas. Si eres un corredor experimentado, puede que tu mayor desafío sea subir una montaña en bici.

#### Ficha 1: Puntúa tu estado actual en cada uno de los deportes del triatlón

DEPORTE	1-5	POR QUÉ
Natación		
Ciclismo		
Carrera a pie		



### **PASO 3: DALE LA VUELTA AL GUIÓN**

Cambia los puntos débiles por OBJETIVOS. ¡Tu OBJETIVO es convertirte en un nadador experto! ¡Tu OBJETIVO es convertirte en una máquina de subir montañas a golpe de pedal! Estos son los primeros pasos hacia tus objetivos a corto plazo de la temporada. Apunta estos retos en tu calendario para ocho semanas y los revisaremos más adelante.

### **PASO 4: EMPIEZA A DISEÑAR UN PLAN**

El programa comienza con los primeros pasos importantes a seguir para organizar tu vida en torno a un nuevo régimen de entrenamiento. Esta es una parte básica del entrenamiento IRONMAN que te preparará para el éxito.

### **CONOZCAMOS CUÁL SERÁ TU EQUIPO: NUNCA ESTÁS COMPLETAMENTE SOLO CUANDO ENTRENAS PARA UN IRONMAN.**

Una de las mejores partes de tu viaje hacia un IRONMAN es la capacidad de aprender a medida que te pones en forma. Este programa es solo una de las piezas del rompecabezas, pero te recomendamos que te dejes asesorar por atletas y entrenadores experimentados para que te ayuden a personalizar esta experiencia en función de tu vida y entorno.

### **FICHA 2: IDENTIFICA TUS RECURSOS**

#### **¿Conoces a alguien que haya completado un IRONMAN?**

--	--	--

#### **¿Dónde harás las siguientes actividades?**

<b>NADAR</b>	<b>PEDALEAR</b>	<b>CORRER</b>

### **PLANTÉATE BUSCAR UN ENTRENADOR**

Nuestros entrenadores certificados de IRONMAN U son profesionales que han superado un exigente programa de certificación desarrollado por IRONMAN. Confiamos en su capacidad para proporcionar un entrenamiento excelente, y muchos de ellos te asesoran gustosamente y de forma gratuita para ayudarte a empezar. Puedes encontrar un entrenador certificado [AQUÍ](#)

### **PLANTÉATE BUSCAR UN TRICLUB**

Entrenar en grupo o con algún amigo es una forma estupenda de no desviarte de tu objetivo. A veces cuesta levantarse de la cama, pero compartir las endorfinas post-entrenamiento seguro que te hará desear volver a por más. Nuestros clubes son parte de nuestra 'ohana (familia, en hawaiano) IRONMAN y la piedra angular de nuestra comunidad. Compartir esta experiencia en grupo es una de las mejores partes de tu aventura hacia un IRONMAN. Puedes encontrar los Triclubs de IRONMAN [AQUÍ](#)



## CONOZCAMOS EL CAMINO HACIA TU DESTINO: ADAPTAR EL ENTRENAMIENTO PARA UN IRONMAN A TU VIDA REAL.

El desafío físico no es lo único que hace especial cruzar la meta de un IRONMAN. Es toda la aventura completa (amigos, kilómetros, capacidades, debilidades y la persona en que te has convertido con cada logro) lo que hace que llegar a la meta se convierta en una experiencia inolvidable. Lo más importante: el primer paso es ser capaz de encontrar un equilibrio entre vida y entrenamiento. Poder recorrer el camino hábilmente (trabajo, tiempo y familia) hará que cruzar la meta sea, incluso, más bonito. Echemos un vistazo a los diferentes caminos para compaginar el estilo de vida IRONMAN con tu rutina diaria sin que acabe mal.

### FICHA

#### FECHAS DE LAS PRUEBAS:

¿Cuándo quieres competir? Elige dos competiciones en las que te haga ilusión participar y anota aquí sus nombres. Asegúrate de escribir la fecha y el lugar y añádele el día previo a la cita para prepararte para la carrera y el día de después para celebrarlo.

NOMBRE DE LA CARRERA	FECHA DE LA CARRERA	LOCALIZACIÓN

#### ACONTECIMIENTOS IMPORTANTES:

¿Tienes algún evento próximamente? ¿Bodas, vacaciones, presentación de un trabajo importante? Escríbelos aquí. Recuerda que todo reto supone una oportunidad, así que las semanas de más ajetreo se convertirán en semanas de recuperación para permitir que tu cuerpo absorba la carga de entrenamiento.

QUÉ	CUÁNDO	DÓNDE

#### TU SEMANA

¿Qué horario tienes a diario? ¿Eres una persona madrugadora? ¿Cenas en familia? ¿Hay algún día de la semana que tengas completo de principio a fin?

Escribe a continuación tu calendario semanal habitual: Descárgate la tabla [AQUÍ](#)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<i>Ejemplo</i> <b>6:00</b> Me levanto <b>8:00</b> Empiezo a trabajar <b>17:00</b> Salgo de trabajar <b>18:00</b> Cena <b>19:00</b> Niños						





# SEMANA 1: CONTROLA LOS TIEMPOS

Mientras te preparamos para comenzar esta aventura, es fundamental que consideres tus primeras cuatro semanas de entrenamiento como una oportunidad para ejercitar la paciencia y determinar con qué horarios y nivel de entrenamiento te puedes comprometer, además de prepararte adecuadamente para el día de la prueba. Haz anotaciones cada día, apunta todas las preguntas que tengas ¡y ya hablaremos de dónde conseguir las respuestas en la semana 4!

Ten en cuenta que en este momento no buscamos un entrenamiento específico. Una clase de spinning, hacer senderismo, salir en bicicleta con amigos o ir a natación es todo lo que necesitas para empezar a crear un buen hábito de práctica de ejercicio.

EL ENTRENADOR DICE:	SESIONES DE ENTRENAMIENTO:	ENTRENAMIENTO SEMANAL:	SOLUCIÓN DE PROBLEMAS:
<p><b>Elabora un plan y cíñete a él.</b> Esta es la semana 1. Apunta tus entrenamientos en el calendario como si fueran reuniones a las que no puedes faltar. Añade 15 minutos para llegar al entrenamiento y 20 minutos después del entrenamiento para darte una ducha y pasar a tu siguiente actividad del día.</p> <p>Esta semana no es necesario que los entrenamientos sean largos ni intensivos ¡simplemente hay que hacerlos!</p>	<p><b>Despierta los músculos correctos.</b> Sé constante en tus patrones de movimiento. Hasta los atletas más experimentados necesitan recuperar la forma para montar en bici o nadar, y tardan de 3 a 4 semanas en volver a estar al 100%.</p> <p><b>“Sin el entrenador”:</b> Ejercicios a tu elección (2,5 horas de entrenamiento en total)</p> <p><b>“Sentirse en forma”:</b> Nadar 1/ Bicicleta 1 / Correr 1 (3 horas de entrenamiento en total)</p> <p><b>“He nacido para esto”:</b> Bicicleta 2, Correr 2, Nadar 1 (4,5 horas de entrenamiento en total)</p>	<p><b>Ida y vuelta.</b> Carrera y ejercicios cronometrados. Corre en una dirección durante un corto periodo de tiempo y luego vuelve por la misma ruta. Descansa en la línea de salida y repite.</p> <p><b>Gran entrenamiento para todos los niveles:</b> Calienta 10 minutos hasta un punto de salida, sin esforzarte demasiado. Empieza las series principales con 3 x 8 minutos de carrera, ida y vuelta. Corre 4 minutos, da la vuelta y corre otros 4 minutos hasta el punto de salida. Descansa de 4 a 2 minutos entre cada carrera.</p> <p>Objetivo: Conocer tu ritmo y condición física. Al volver, trata de llegar a la meta en cuatro minutos exactamente. ¡Ese es el ritmo perfecto!</p>	<p><b>¡No sé nadar!</b></p> <p><b>Solución:</b> Busca un entrenador.</p> <p>Esto no es un impedimento, sino una oportunidad. Nadar es una habilidad vital y es el regalo más increíble que puedes hacerte a ti mismo. El tiempo que pases aprendiendo a nadar también te ayudará a lograr un buen estado físico; incluso una clase de 30 minutos te ayudará a mantenerte en forma.</p> <p>Beneficio extra: no solo completarás un IRONMAN, sino que tus vacaciones en la playa serán MUCHO más divertidas el año que viene.</p>



**SEMANA 2:**  
**SIENTO QUE EL DOLOR DESAPARECERÁ . . .**  
**¿ES ASÍ?**

La increíble realidad del día del IRONMAN es que cuando llegues a la playa y mires a tu alrededor, verás atletas de todas partes del mundo y de todos los tamaños, formas y grupos de edad. Nuestro lema es “Anything is possible” y lo seguimos a rajatabla. Empieza la segunda semana buscando áreas que mejorar, pero sin juzgar tu rendimiento durante el entrenamiento.

CONSEJO / INICIACIÓN	OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO	ENTRENAMIENTO INICIO RÁPIDO	SOLUCIÓN DE PROBLEMAS:
<p><b>El entrenador dice:</b></p> <p>Para ser más rápido hay que moverse más rápido.</p> <p>Echa un vistazo a los ejercicios de velocidad de esta semana.</p>	<p><b>Sesiones de entrenamiento:</b> Esta semana, un poco más. Pongamos a prueba el horario y el cuerpo.</p> <p><b>“Sin el entrenador”:</b> 4 actividades a tu elección / 1 debe ser uno de los deportes del triatlón (3 horas de entrenamiento en total)</p> <p><b>“Sentirse en forma”:</b> Nadar 1/ Bicicleta 1 / Correr 2 (3,75 horas de entrenamiento en total)</p> <p><b>“He nacido para esto”:</b> Bicicleta 2, Correr 2, Nadar 2 (5,5 horas de entrenamiento en total)</p>	<p><b>Entrenamiento semanal</b></p> <p><b>Aptitudes de velocidad</b> Adquirir velocidad es difícil si no sabes cómo producirla. La forma más sencilla de ir más rápido es moverse más rápido, por lo que entrenar aumentando ligeramente el ritmo en los tres deportes es lo que llamamos “aptitud de velocidad”.</p> <p>No importa el entrenamiento que hagas esta semana, añade 10 x :15-20 segundos de ritmo más rápido. Esto significa una cadencia superior de piernas al correr o montar en bici y una cadencia superior de caderas/brazos durante la natación. Entre los intervalos, haz movimientos más suaves durante 2-3 minutos.</p>	<p><b>¡No tengo bicicleta!</b></p> <p>Haz spinning. Para participar en la carrera necesitarás una bici, pero si acabas de empezar, lo más importante es tener una buena condición física y moverse. Una clase de spinning es lo más parecido a montar en bicicleta si no dispones de una. Pruébalo; si no te gusta nada, estarás más motivado para conseguir una bici antes de lo planeado. Si quieres comprarte una bicicleta, consulta nuestros consejos para comprar una bicicleta, al final de este programa.</p>



## SEMANA 3:

### “¡EMPIEZO A SENTIRLO Y ME SIENTO BIEN!”

El fondo físico se logra pasadas las 6 semanas, pero en esta semana puedes sentirte genial. Tu cuerpo está aprendiendo, así que empiezas a sentirte más cómodo con los movimientos, ya seas un corredor principiante que empieza a sentirse cómodo corriendo o un atleta experimentado que empieza a ganar velocidad con la bici o en la piscina. La repetición anima a tu cuerpo a aprender, así que asegúrate de moverte bien para triunfar.

CONSEJO / INICIACIÓN	OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO	ENTRENAMIENTO INICIO RÁPIDO	SOLUCIÓN DE PROBLEMAS:
<p><b>El entrenador dice:</b></p> <p>A por ello. Sí, es solo la tercera semana, pero eso no significa que tengas que contener tu avance. ¿Te sientes fuerte? Acelera el ritmo. ¿Te sientes con energía? Prolonga el intervalo un poco más.</p>	<p><b>Sesiones de entrenamiento:</b> Mismo número de sesiones, pero esta semana aumentaremos un poco la intensidad.</p> <p><b>“Sin el entrenador”:</b> Actividades a tu elección / deben ser deportes del triatlón (3 horas de entrenamiento en total)</p> <p><b>“Sentirse en forma”:</b> Nadar 1 / Bicicleta 1 / Correr 2 (3,75 horas de entrenamiento en total)</p> <p><b>“He nacido para esto”:</b> Bicicleta 2, Correr 2, Nadar 2 (5,5 horas de entrenamiento en total)</p>	<p><b>Entrenamiento semanal</b></p> <p><b>Aceleración progresiva:</b> La aceleración progresiva o negative split es verdaderamente un cambio de juego. Dicho de manera sencilla, la aceleración progresiva consiste en ir más rápido en la segunda parte del intervalo que en la primera.</p> <p>Echa un vistazo a las idas y vueltas de la semana 1. Hazlo otra vez, pero esta vez en lugar de volver al punto inicial en el mismo tiempo, intenta superarlo. ¿Puedes avanzar 150 m o 500 m más?</p>	<p><b>Me he comprado una bicicleta. ¿Ahora qué?</b></p> <p>Primero, compra un casco. Después, busca un entrenador. Verás que siempre recomendamos un entrenador, pero es que la inversión en tu preparación es muy importante para triunfar.</p> <p>Tienes tiempo y seguro que acabas haciéndote con la distancia, pero ahora mismo solo tienes que pensar en aprender a disfrutarlo. Tener confianza y seguridad en la bicicleta te permitirá adquirir una gran pasión por el ciclismo y las carreras.</p>



## **VEAMOS QUÉ VIENE AHORA**

El objetivo de este programa es ponerte en marcha, hacerte progresar en tu aventura y llevarte al siguiente paso. Te recomendamos que durante los tres primeros trimestres de tu temporada de entrenamiento te centres en el progreso que estás haciendo desde que empezaste a entrenar. Más adelante ya pensaremos en la línea de meta.

Para mantenerte en marcha, es recomendable que te fijes algunos objetivos reales para las próximas cuatro semanas. Valora lo que has conseguido y prueba a añadir un 10% más a la mezcla. Mejorar tu tiempo un 10% puede ayudar mucho, ya sea durante tu ruta en bici el fin de semana o en incrementos de 10 minutos a lo largo de la semana. El entrenamiento para un IRONMAN se basa en ir aumentando gradualmente el tiempo y la intensidad. No se consigue de golpe. En tres meses te asombrarás de lo que has logrado.

Superadas tus primeras cuatro semanas, quiero animarte a que te unas a un equipo y hables con un entrenador. No tienes que comprometerte a nada, pero una conversación con un equipo o entrenador local sobre lo que hacen y cómo funcionan sus programas puede aportarte un plan de entrenamiento realmente eficiente y nuevos amigos que te impresionarán..

Si no sabes cómo abordar una conversación con un entrenador, te recomendamos la siguiente ficha de autoanálisis. Si acudes a la reunión con todos estos datos ya rellenados, serás el alumno estrella de inmediato.

### **FICHA**

#### **ANÁLISIS SWOTT PARA EL ENTRENAMIENTO DEL TRIATLETA**

##### **STRENGTHS (FORTALEZAS)**

Las fortalezas son físicas, mentales y logísticas. Algunos ejemplos son: gran experiencia en natación, horario de trabajo de 9 a 17, acceso a un centro de entrenamiento, amplia experiencia en carreras, etc. Debes ser muy específico.

##### **WEAKNESSES (DEBILIDADES)**

Las debilidades son físicas, mentales y logísticas. Algunos ejemplos son: historial de lesiones específicas, horario de trabajo variable, bicicleta vieja, no tener acceso a las instalaciones de entrenamiento, estar casado, tener hijos, cambios importantes en la vida durante la temporada de entrenamiento.

## **OPPORTUNITIES (OPORTUNIDADES)**

Las oportunidades son novedades en tu vida o en el entrenamiento que consideras beneficiosas para lograr el éxito. Algunos ejemplos son: acabo de empezar a trabajar con un nutricionista, me he comprado un ordenador, he ido a clases de fisiología del ejercicio, me acabo de mudar a la playa.

## **TOYS (MATERIAL)**

¿Con qué estás entrenando actualmente? ¿Vas a mejorar tu material o piensas mejorar tu material en un futuro próximo?

## **TIPS (CONSEJOS)**

Los consejos son esas pequeñas cosas que has aprendido durante las primeras cuatro semanas. Cosas que te ayudarán a cumplir los horarios y los retos físicos de su entrenamiento.

## **UNAS ÚLTIMAS PALABRAS DEL EQUIPO DE IRONMAN U**

1. Sé realista: Valora cómo te encuentras actualmente con el objetivo final en mente. En otras palabras, te gustaría entrenar por la mañana, pero lo cierto es que te encanta dormir. Sé honesto contigo mismo. Cuando asumas la realidad, tu definición de lo que es posible será más amplia.
2. Tómate tu tiempo: La planificación es un proceso que se debe iniciar, abandonar y retomar 1 día después. Tienes grandes objetivos y toda una vida para lograrlos. Tómate tu tiempo. Encontrarás un equilibrio adecuado, pero ese equilibrio depende de las respuestas de tu formulario..
3. Habla con alguien: Si tienes amigos que dependen de tu horario, habla con ellos. ¿Tienes una boda en junio que interrumpirá tu entrenamiento? ¿Tienes algún compromiso para el fin de semana que desconoces todavía? Busca las respuestas.
4. Diviértete: Esto es una aventura. No importa si llegas el primero o eres el más rápido, la diversión está en tu preparación para la prueba.

¡Allá vamos!



## CONSEJO RÁPIDO DE UN VIEJO ENTRENADOR:

### BUSCAR UN ENTRENADOR

Siempre hablamos de la “Relación Entrenador-A atleta”. La palabra relación es esencial. A la hora de elegir un entrenador, hazle preguntas, sé hipercrítico y permítele que te haga preguntas a ti. Quieres saber cómo se comunica. ¿Se maneja bien con los mensajes de correo electrónico o las llamadas? ¿Desarrolla los planes de entrenamiento con una herramienta de entrenamiento en línea? ¿Es un fanático de los datos o se centra más en las “sensaciones”? Luego hazte las mismas preguntas. ¿Los datos son importantes para ti? ¿Te motivan o te resultan frustrantes? ¿Necesitas una cara sonriente o un me gusta después de cada sesión de entrenamiento (lo cual está muy bien) o te conformas con un control semanal? Habla con franqueza sobre lo que necesitas para ayudarte a cumplir tus objetivos, al fin y al cabo, tu entrenador invertirá mucho tiempo en tus objetivos, por lo que la comunicación es clave.

### ELEGIR UNA BICICLETA:

#### COMPRAR UNA BICICLETA TIENE DOS COMPONENTES FUNDAMENTALES. LO MÁS IMPORTANTE ES QUE SE ADAPTE A TU CUERPO.

Una bicicleta inadecuada podría causarte lesiones si recorres muchos kilómetros. (Nota: es mucho más divertido disponer de una bicicleta de 500\$ perfectamente adaptada a ti, que una de 5000 que no sea la adecuada). Si la bicicleta se ajusta a tu cuerpo, la siguiente cuestión importante es que tengas ganas de montar en ella. Elige un color que te guste, algo que te dé sensación de velocidad. Te sentirás más inspirado y habrá más posibilidades de que te levantes de la cama para entrenar.

Por último: ¡respeta las distancias, sumérgete en la aventura y agradece la oportunidad de hacer algo increíble!



**EARL WALTON**

*IRONMAN Global Director, Training and Coaching*

# IRONMAN®

ANYTHING IS POSSIBLE

