

Impacto de la capacitación

Analizando los datos de tendencias de WHOOP

Willem L. Middelkoop

May 31, 2023



Este lunes completé 235 km en mi bicicleta de piñón fijo durante la Fietselfstedentocht 2023. Fue un buen paseo con buen tiempo y condiciones de viento favorables. Sin embargo, me tomé el desafío en serio y me preparé con un entrenamiento adecuado. En esta publicación, echaré un vistazo a los datos de tendencias de mi WHOOP en preparación para la Elfstedentocht.

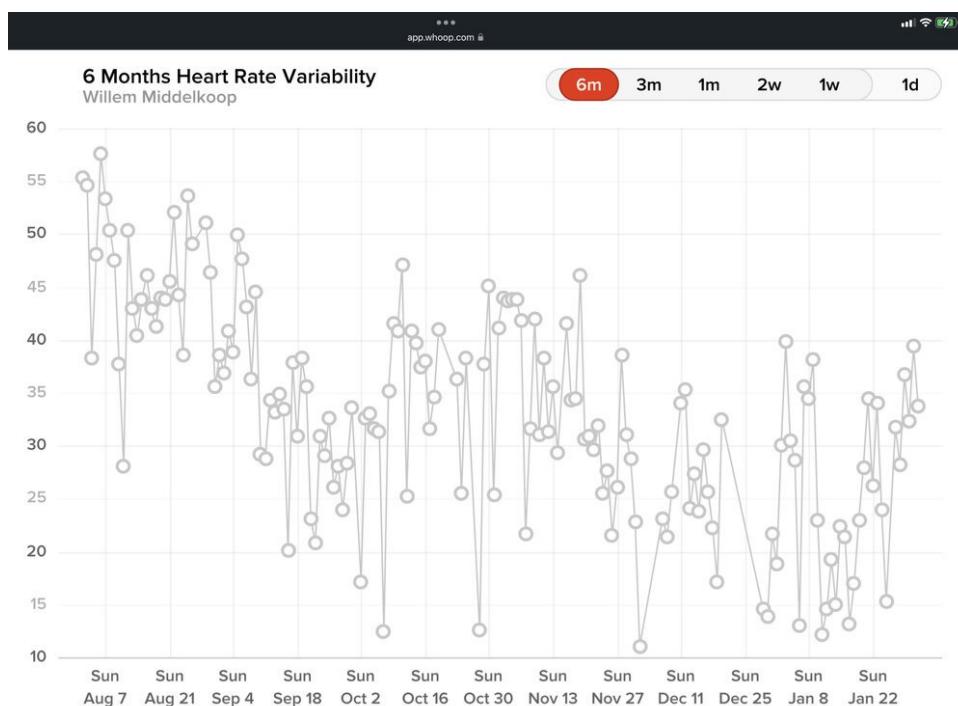
Fietselfstedentocht

Durante este evento de un solo día, unas 16.000 personas recorren la provincia holandesa de Frisia. El objetivo es recoger sellos en diferentes pueblos y ciudades. Al finalizar, se verifica tu tarjeta de sellos y, si todo está en orden, recibirás un "Elfstedenkruisje" altamente coleccionable. Esta medalla se registra a tu nombre. Se presta especial atención a las personas que han completado "De Tocht" varias veces, ¡algunas más de 60 veces!

Es un evento divertido, pero el campo abierto (y a menudo ventoso) de Frisia puede ser muy desafiante como carrera de resistencia. El evento del año pasado fue terrible: solo 9.661 personas terminaron la carrera (de las 16.000 que eran elegibles para comenzar). Yo fui uno de ellos y los recuerdos del año pasado me impulsaron a tomarme mi entrenamiento en serio.

Un mundo de diferencia

La Elfstedentocht de este año sería mi sexta vez, sin embargo, todo lo que condujo a la edición de este año fue diferente para mí. Como los amigos de este blog pueden saber, [me mudé de la ciudad al campo de Limburgo](#). Esto efectivamente rompió mi rutina de [ir al trabajo en bicicleta](#). Mis viajes diarios hacia y desde la oficina fueron (en retrospectiva) muy importantes para mi condición general. Uso WHOOP, un rastreador biométrico y fue testigo claro de la regresión de la condición de mi cuerpo:



Mis mediciones de VFC están bajando... como resultado de la falta de entrenamiento durante la mudanza de mi familia de la ciudad al campo

WHOOP mide muchas cosas, una de ellas es la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC). Entre otras cosas, es un buen indicador de cuán en forma y relajado estás. Cuanto más alto, mejor. Pero, cuidado: esta métrica es muy personal. Mi VFC tiende a estar en el extremo inferior, mientras que otras personas tienen mediciones en centésimas de milisegundos. **Si estás mirando la VFC, debes mirar la tendencia relativa para que tenga sentido.** En mis datos de WHOOP puedes ver claramente que las cosas van hacia abajo: mi estado físico sufrió por el estrés y los cambios relacionados con la mudanza con mi familia a un nuevo lugar.



He ganado peso a medida que perdía forma física: confirmando que WHOOP tiene algo de razón: parece haber una correlación inversa entre mi peso y las tendencias de la VFC

Dándole la vuelta

Aunque todavía me estoy adaptando a Limburgo, hice de retomar el ciclismo una prioridad para detener la regresión del estado físico (y el aumento de peso). Como mi bicicleta está equipada con luces decentes, aproveché la oportunidad para dar un paseo a altas horas de la noche (cuando los niños están dormidos), o durante la hora del almuerzo cuando trabajo desde casa. Todavía estoy resolviendo las cosas, pero el objetivo principal era aumentar mis horas en la bicicleta, [cualquier bicicleta que sea](#).



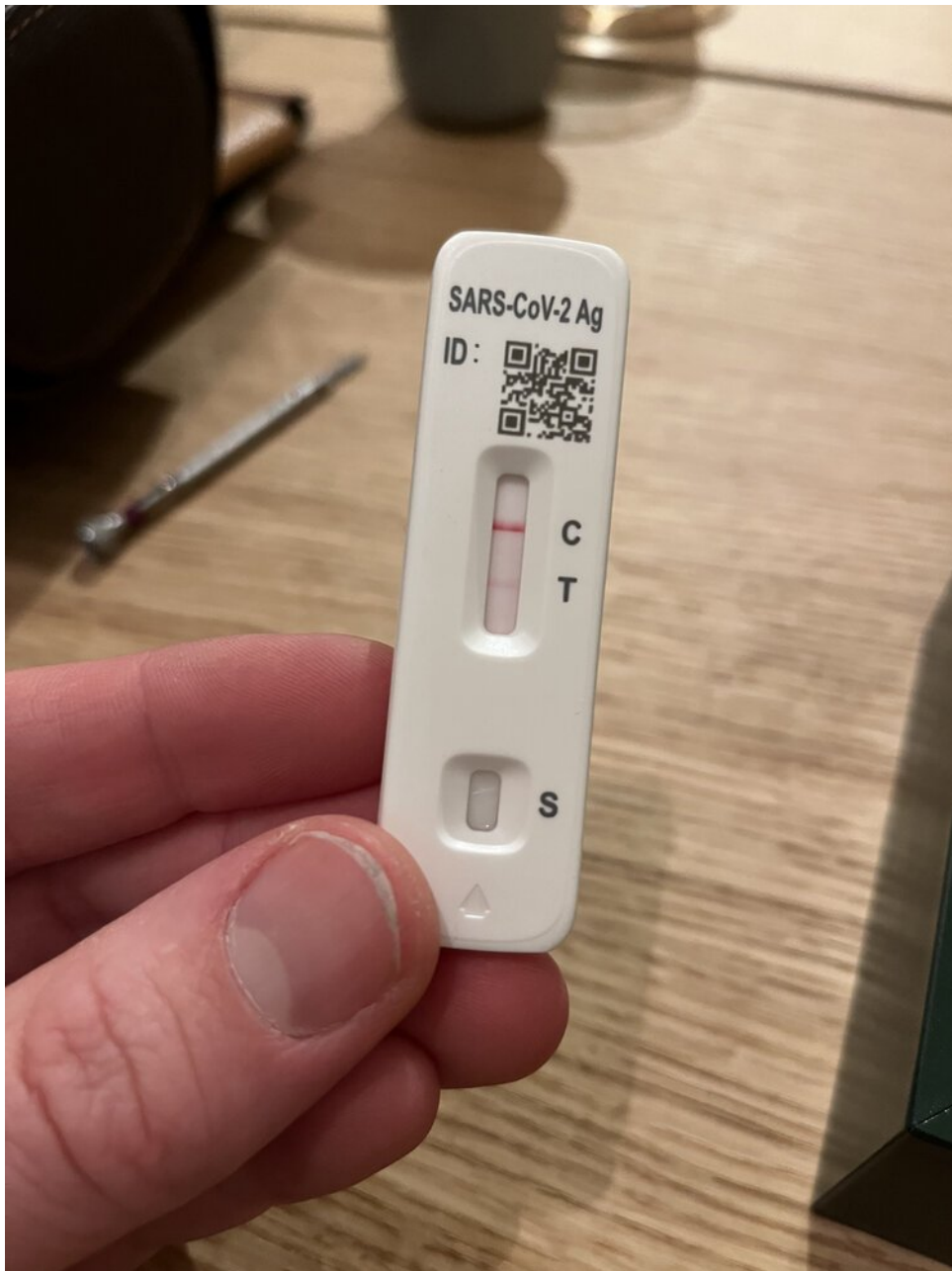
Entrenando de forma oportunista: haciendo ejercicio en una bicicleta plegable algunos días desde casa - ¡sin duda llamas la atención en licra completa en una Brompton!



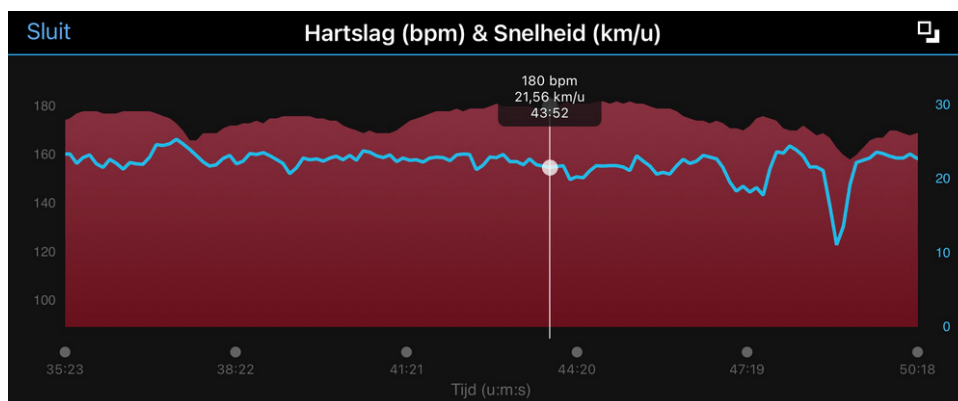
¡Entrenando en una bicicleta de carga no eléctrica! ¡A los niños les encanta! No se necesitan unidades principales GARMIN sofisticadas: WHOOP puede rastrear tus entrenamientos en cualquier vehículo.

COVID-19

Las primeras semanas de entrenamiento realmente apestaron, hombre, fue difícil. Para empeorar las cosas... Tuve un COVID molestamente efectivo en febrero, que tuvo un gran impacto en mi cuerpo. Me sentía miserable, incluso caminar se sentía como algo agotador. Durante uno de los primeros paseos después de mi infección, mi rendimiento fue tan malo que dudé seriamente de mi capacidad para correr la Elfstedentocht de este año.



Prueba positiva para COVID, no quieres esto al retomar el régimen de entrenamiento...



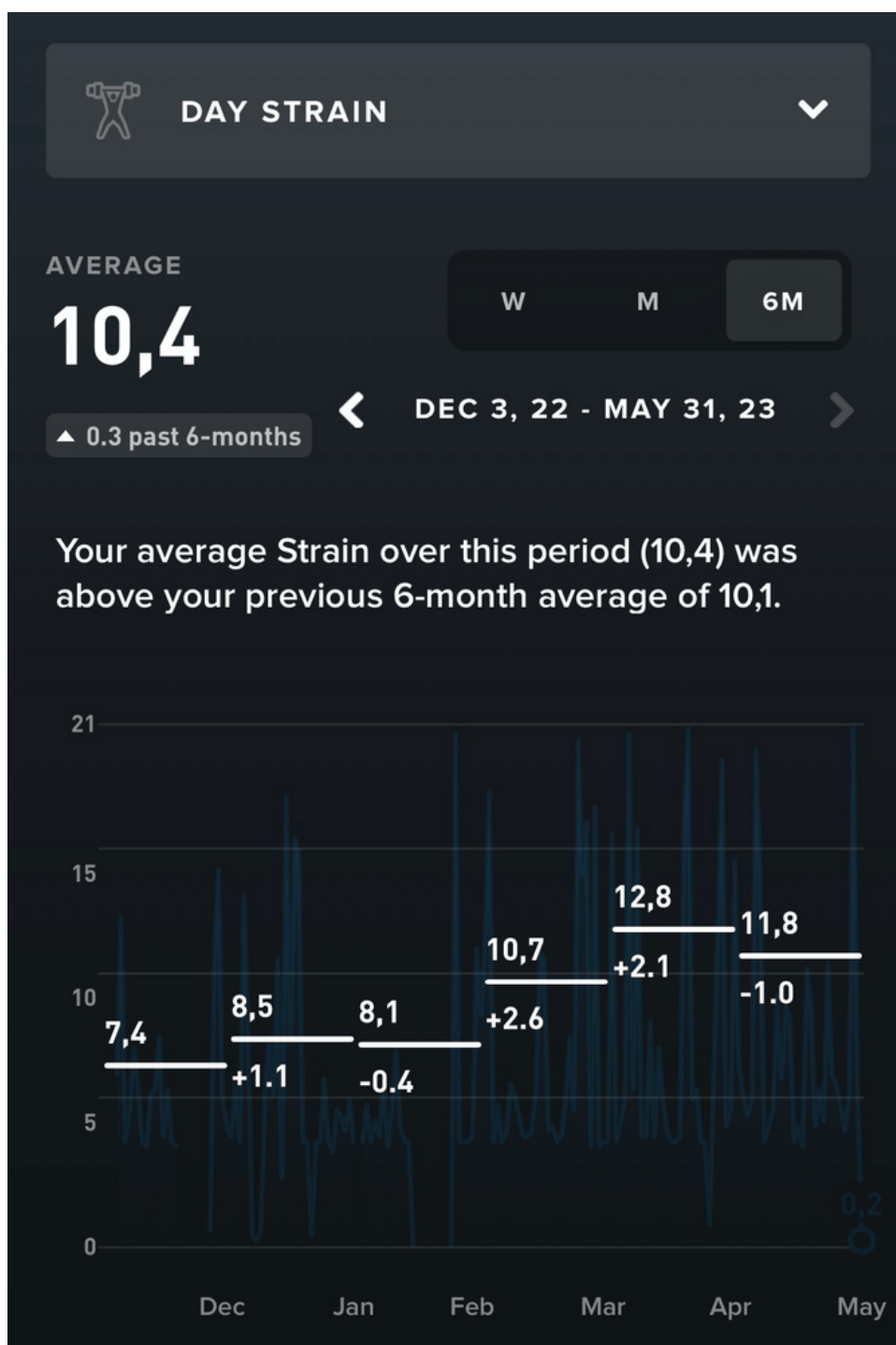
... como ciclista entrenado, estos datos de recorrido no son buenos: frecuencia cardíaca de 180 ppm a una velocidad promedio de 22 km/h - este es el "efecto COVID" en mi cuerpo - MISERIA DE LUJO

Dándole la vuelta

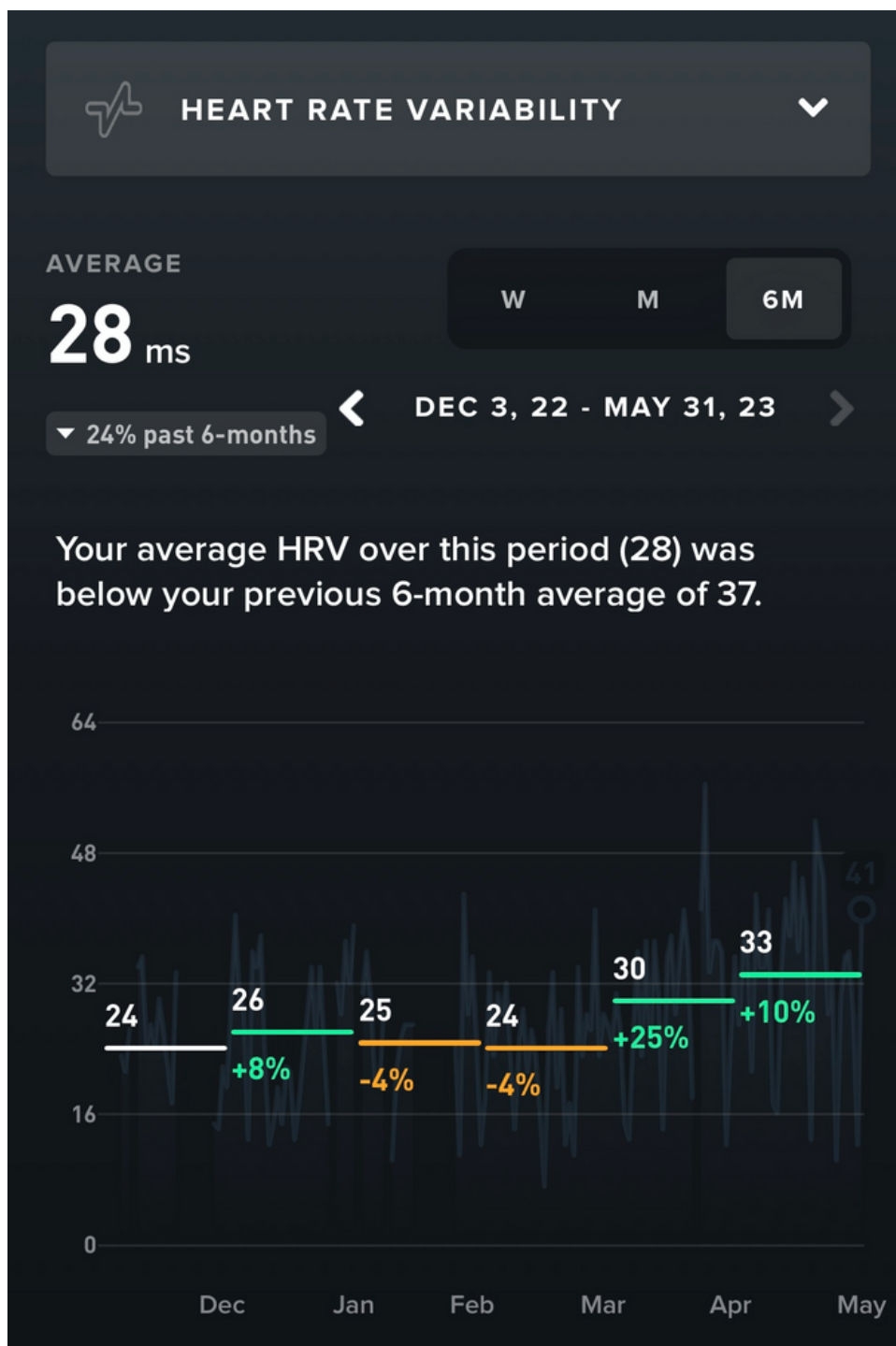
Me convencí de que con un poco de determinación aún podía cambiar las cosas, acelerando el ritmo y sacando el COVID de mi cuerpo. Todavía faltaban meses para la Elfstedentocht, mucho tiempo para [acumular un kilometraje serio](#). No fue fácil, ¡pero funcionó! Me sentí cada vez mejor, gané la confianza necesaria para correr la gran fondo en mi [bicicleta de piñón fijo](#).



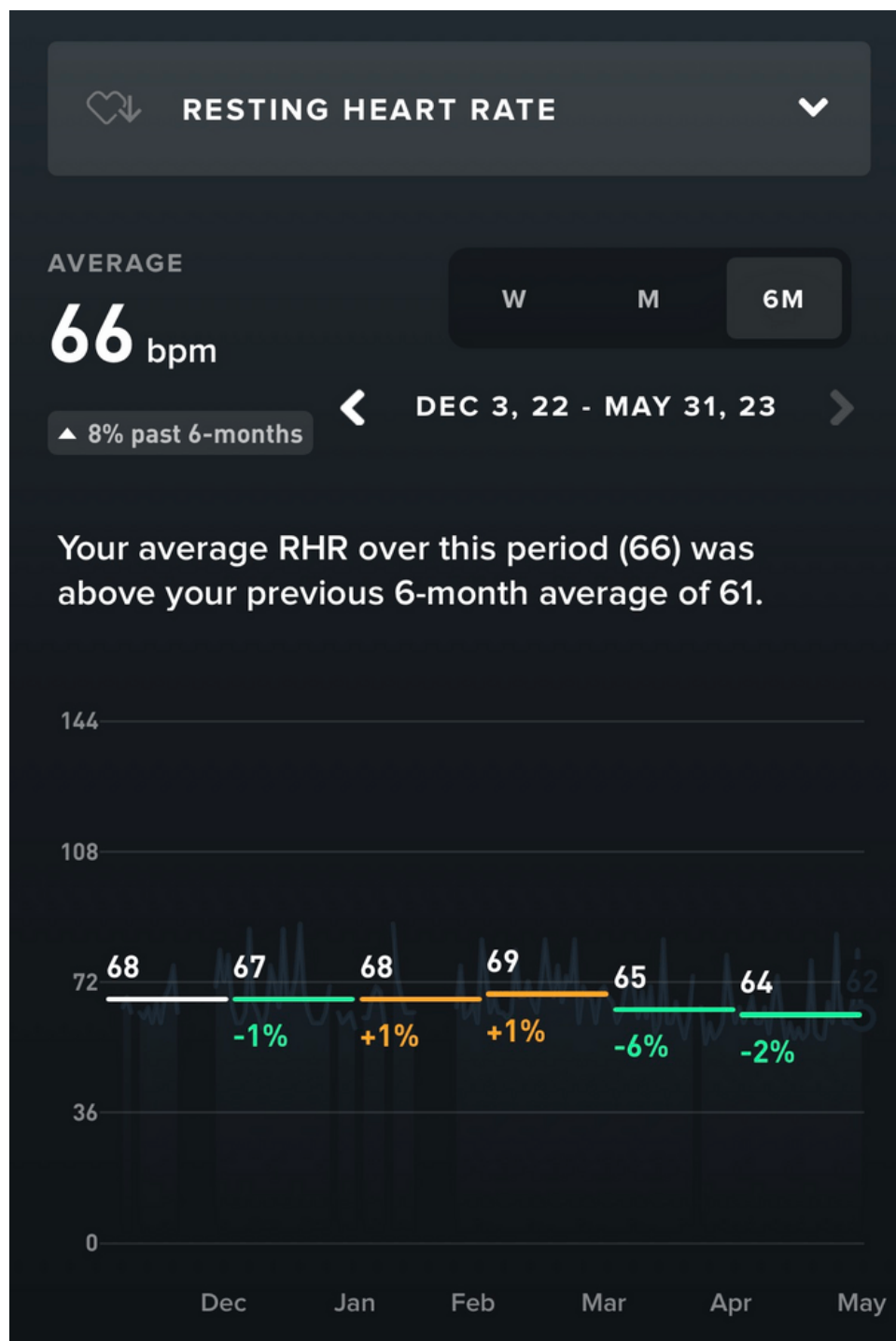
¡Sonríe y sigue pedaleando! Eventualmente las cosas MEJORAN.



En los últimos meses he aumentado el ritmo, asumiendo más "esfuerzo" (esa es la jerga de WHOOP para "esfuerzo de entrenamiento")



El entrenamiento tiene sus efectos: ¡mi VFC promedio tiende a subir de nuevo!



Mi frecuencia cardíaca en reposo (temprano en la mañana) también está bajando. Se correlaciona inversamente con el aumento de mi VFC. Algunas noches baja a 50, 40 - ¡Estoy volviendo a ponerme en forma!



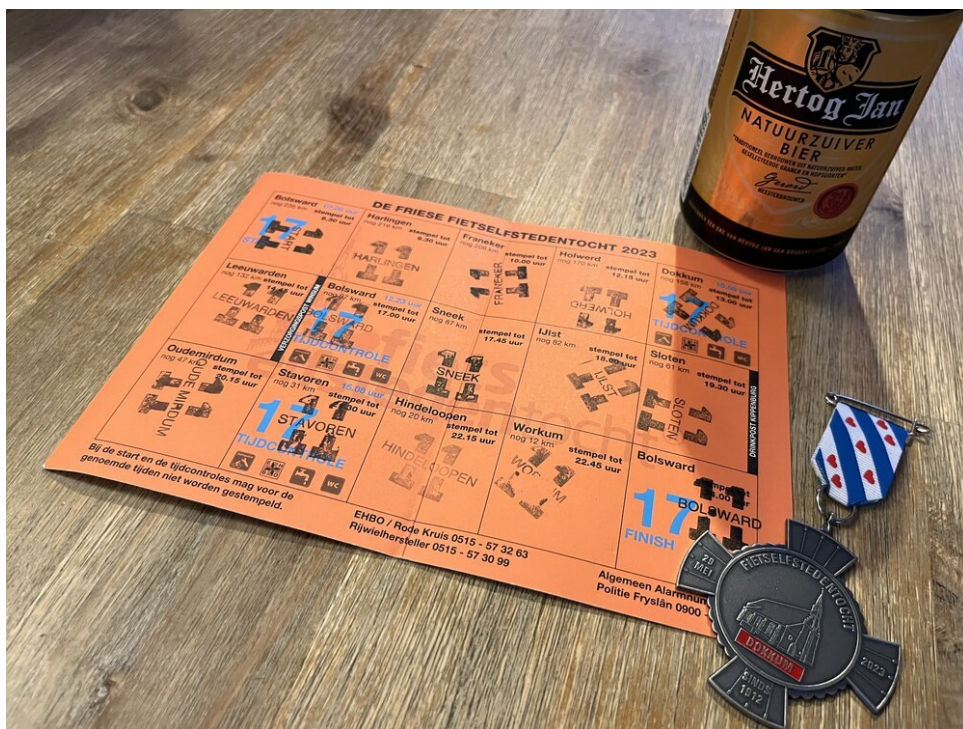
Incluso mi frecuencia cardíaca promedio durante el día, incluyendo todas mis tareas como papá moderno, está bajando a medida que mi corazón (y sistema cardiovascular) recupera eficiencia

De Elfstedentocht

Entonces, el lunes pasado (29 de mayo de 2023) llegó el momento de la Elfstedentocht de este año. ¡Fue un paseo muy agradable! El clima fue bueno y las condiciones del viento fueron favorables en grandes segmentos de la ruta de 235 km. ¡Junto con mi hermano Kevin y mi cuñado Rob terminamos la ruta y obtuvimos nuestro Elfstedenkruisje!



Por la campaña frisona durante el Fietselfstedentocht 2023



Recolectando todos los sellos para ganar una medalla "Elfstedenkruisje"



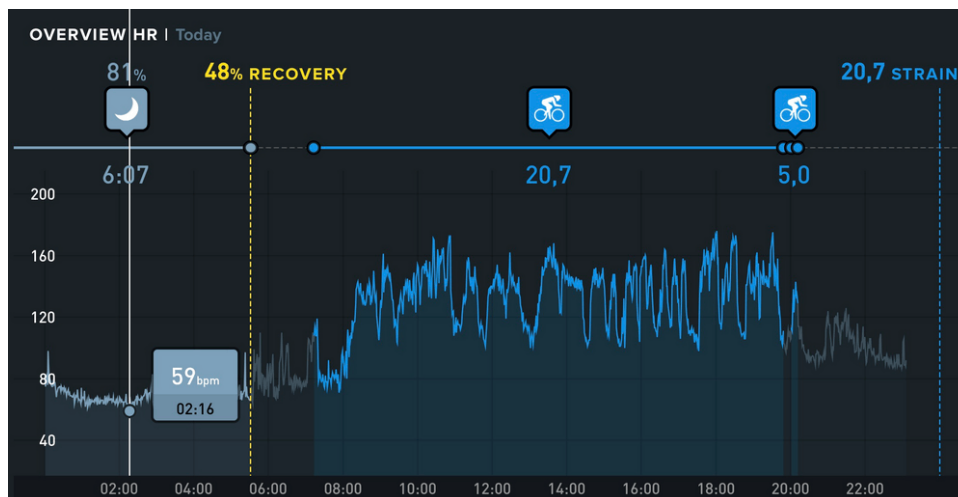
¡Kevin (hermano), yo y Rob (cuñado) en la meta!

Durante el día utilicé tanto mi WHOOP como mi Garmin para recopilar datos. Puedes ver claramente que el esfuerzo durante el día varía, con la frecuencia cardíaca subiendo y bajando por períodos de tiempo.



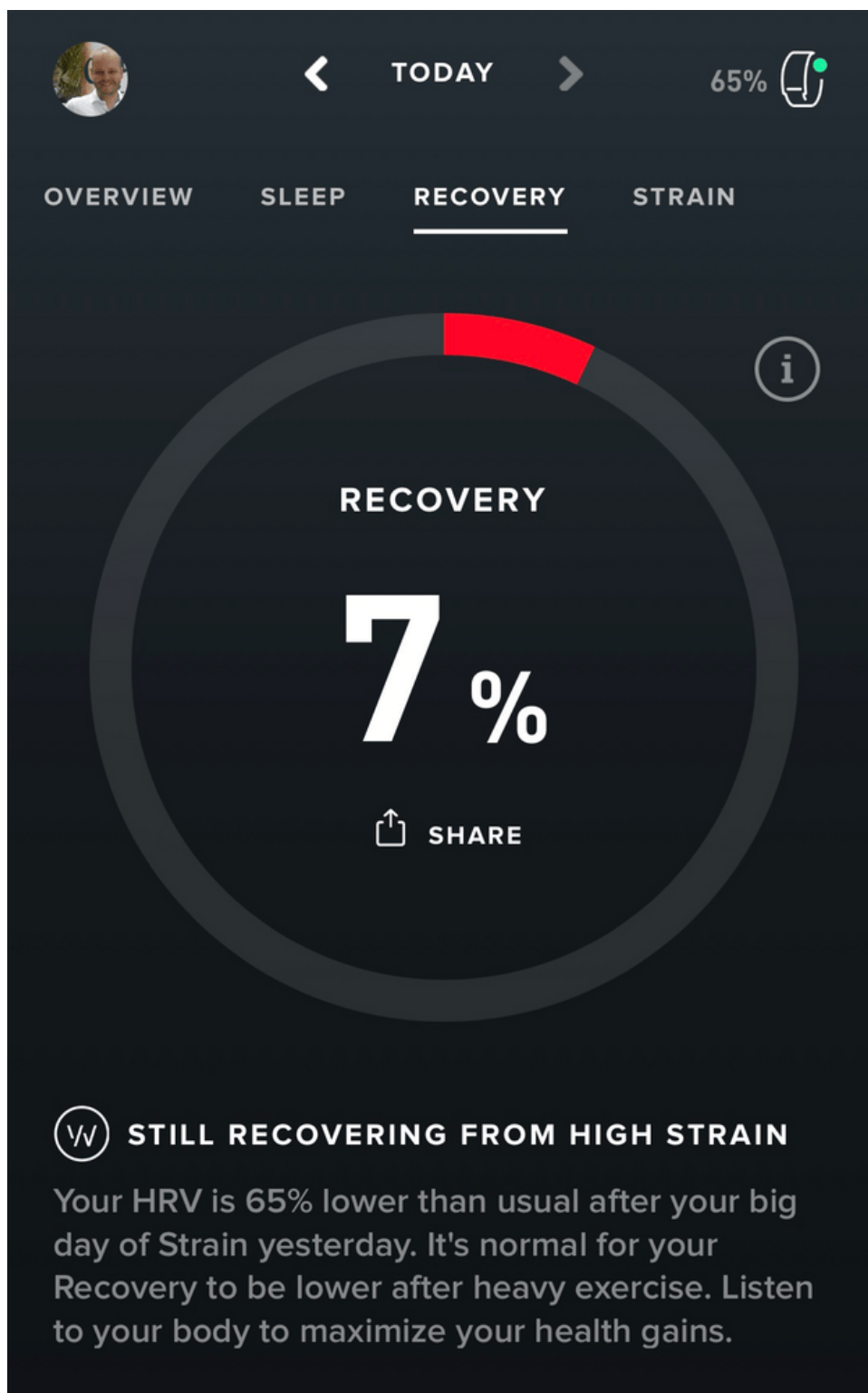
Los datos altamente detallados de Garmin del Edge 1030 Plus incluyen: frecuencia cardíaca, potencia, ubicación, frecuencia respiratoria, equilibrio del pedal, cadencia, temperatura y distancia

Si te interesan los detalles, puedes echar un vistazo a los datos reales de la unidad principal Garmin Edge 1030 Plus de mi bicicleta, incluidos todos los datos brutos del sensor. [Encuétralo en Garmin Connect.](#)



Datos de WHOOP durante todo el día del Fietselfstedentocht

En comparación con Garmin, WHOOP proporciona un conjunto de datos más amplio que incluye datos previos y posteriores al evento. Aquí puedes ver que mi frecuencia cardíaca es sustancialmente más alta después del gran evento en comparación con la noche anterior: el cuerpo necesita tiempo para recuperarse.



A la mañana siguiente, WHOOP calcula la disposición de mi cuerpo para asumir (nueva) tensión de entrenamiento; se puede ver claramente que mi cuerpo no se recuperó durante la noche: ¡solo una puntuación de recuperación del 7%!

Después de una buena noche de sueño, mi cuerpo todavía se estaba recuperando del gran evento. WHOOP calculó una puntuación de recuperación del 7%, una métrica derivada del modelado de mis valores biométricos normales en un día cualquiera. Los atletas profesionales se destacan en recuperarse más rápido de los días agotadores. ¡Aquí

hay margen de mejora!

Conclusión

En un año en el que todo cambió para mí, sentí como un gran logro hacer exactamente lo mismo que el año anterior: ¡completar la Elfstedentocht! Como Alicia en el país de las maravillas: *"Ahora, aquí, ya ves, se necesita correr todo lo que puedas para mantenerte en el mismo lugar."* ¡Espero con ansias el próximo año de "Willem en el país de las maravillas"!

¡Recopila datos tú mismo: obtén un WHOOP gratis hoy!

El mejor momento para comenzar a recopilar datos biométricos fue hace 10 años... ¿el segundo mejor momento? ¡Hoy! Crea un conjunto de datos de referencia AHORA, lo que te permitirá realizar un seguimiento de los efectos a largo plazo en tu bienestar. Incluso si no estás haciendo ejercicio o entrenando hoy, aún puede ser útil para más adelante. Puedes obtener una correa WHOOP gratuita y tu primer mes gratis a través de este enlace: <https://join.whoop.com/willem>