

Media Maratón

Sobre el Entrenamiento, los Datos y el Sentimiento

Willem L. Middelkoop

Mar. 24, 2024



El domingo pasado, participé en el Venloop, una media maratón en Venlo. Completé la carrera de 21KM en 2h05, un resultado con el que estoy satisfecho, ya que este fue mi primer evento "oficial" desde que comencé a correr hace solo tres meses. En esta publicación, compartiré mis experiencias con el entrenamiento, el equilibrio de los datos de estado físico y la sensación de estar en forma.

A principios de este año comencé mi entrenamiento para correr. En última instancia, espero terminar una maratón completa más adelante este año. Para lograr esto, aumenté gradualmente la distancia que corría durante las sesiones de entrenamiento, comenzando con 5 km a varias intensidades para encontrar un ritmo sostenible. Más tarde, extendí la distancia de entrenamiento a 10 km y finalmente a la distancia de media maratón (21 km).

Durante estos tres meses, rastreeé meticulosamente todos los aspectos medibles utilizando un Apple Watch Ultra 2 y WHOOP, aumentado con sensores Wahoo adicionales, como un monitor de frecuencia cardíaca y pedales con medidor de potencia en mi bicicleta. Combiné ciclismo y carrera para mejorar mi estado físico general, teniendo cuidado de no sobreentrenarme. Como corredor novato, mis músculos y articulaciones aún no están acostumbrados al estrés físico de correr. Para evitar lesiones, aumenté gradualmente mi distancia de carrera.



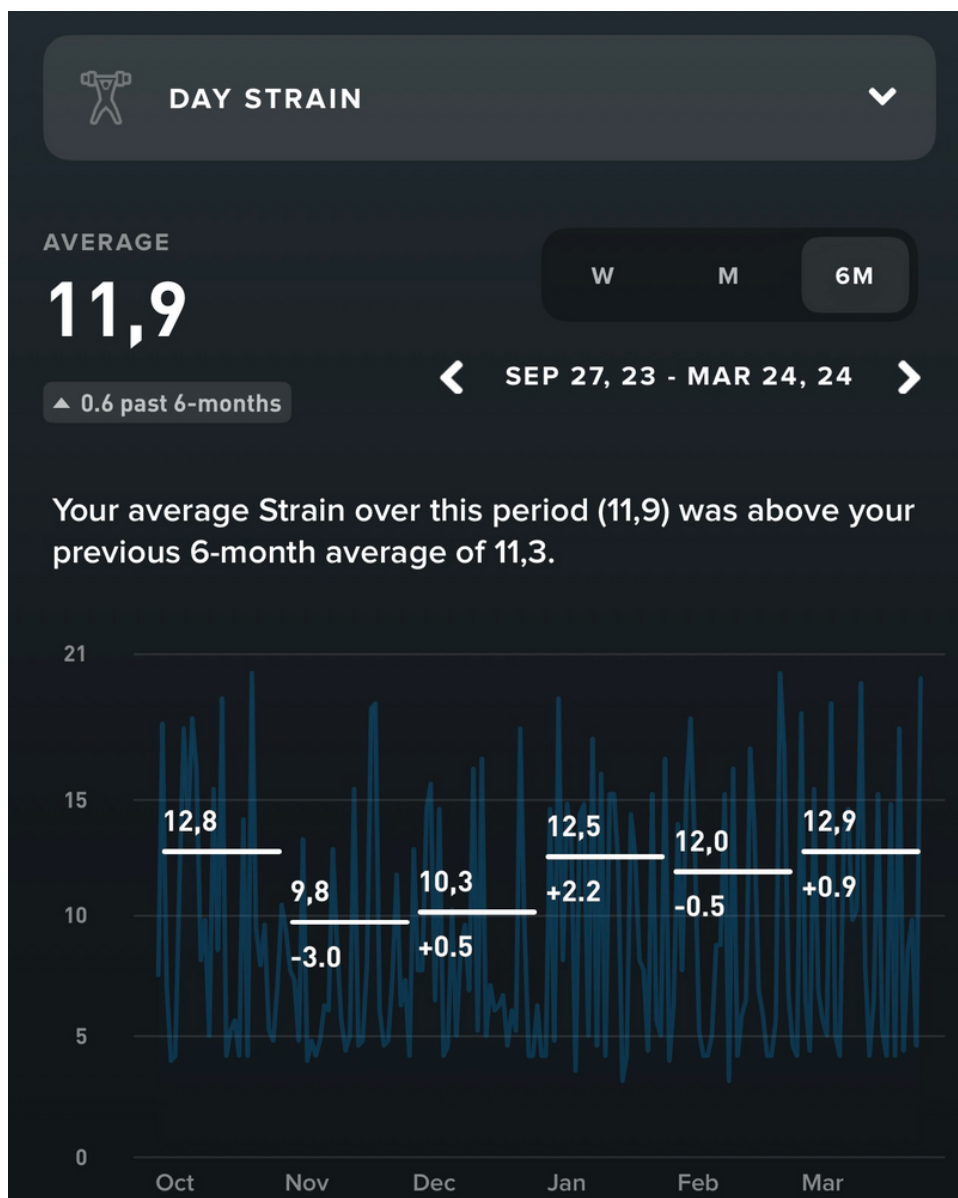
El Apple Watch Ultra 2 es un pequeño compañero de entrenamiento genial, que permite el seguimiento de muchos tipos diferentes de entrenamientos; como ciclismo y carrera.



Si lo usas con más frecuencia, te permitirá competir contigo mismo usando sesiones anteriores: ¡intenta batir ese récord personal!

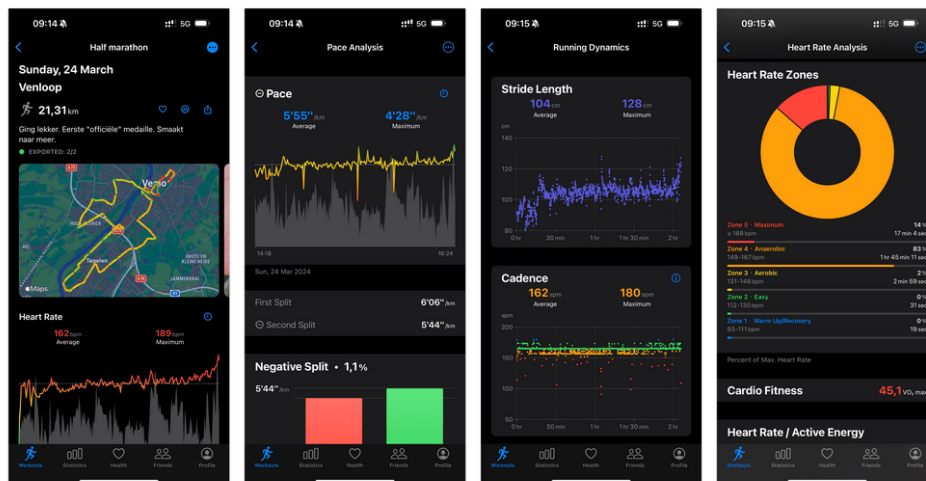
El Apple Watch Ultra 2 registró todos mis entrenamientos utilizando la aplicación de entrenamiento predeterminada de Apple, que ha mejorado significativamente [desde que la usé por primera vez](#). Para correr y andar en bicicleta, proporciona datos GPS fiables y admite sensores Bluetooth, ofreciendo información en tiempo real, tanto visual como audible. Me ayudó a comprender cómo reacciona mi cuerpo a las diferencias de ritmo, distancia y terreno, e incluso permite competir contra rendimientos anteriores, una característica divertida y motivadora.

Además de los datos en tiempo real, utilicé WHOOP para monitorear los efectos más amplios en mi cuerpo, como los cambios en mi frecuencia cardíaca en reposo y la VFC. La métrica de esfuerzo de WHOOP mostró el impacto del entrenamiento, destacando la importancia de gestionar la carga de trabajo para evitar el sobreentrenamiento. La recuperación de sesiones intensas a veces tomaba algunos días, y los datos de WHOOP reflejaban esto.



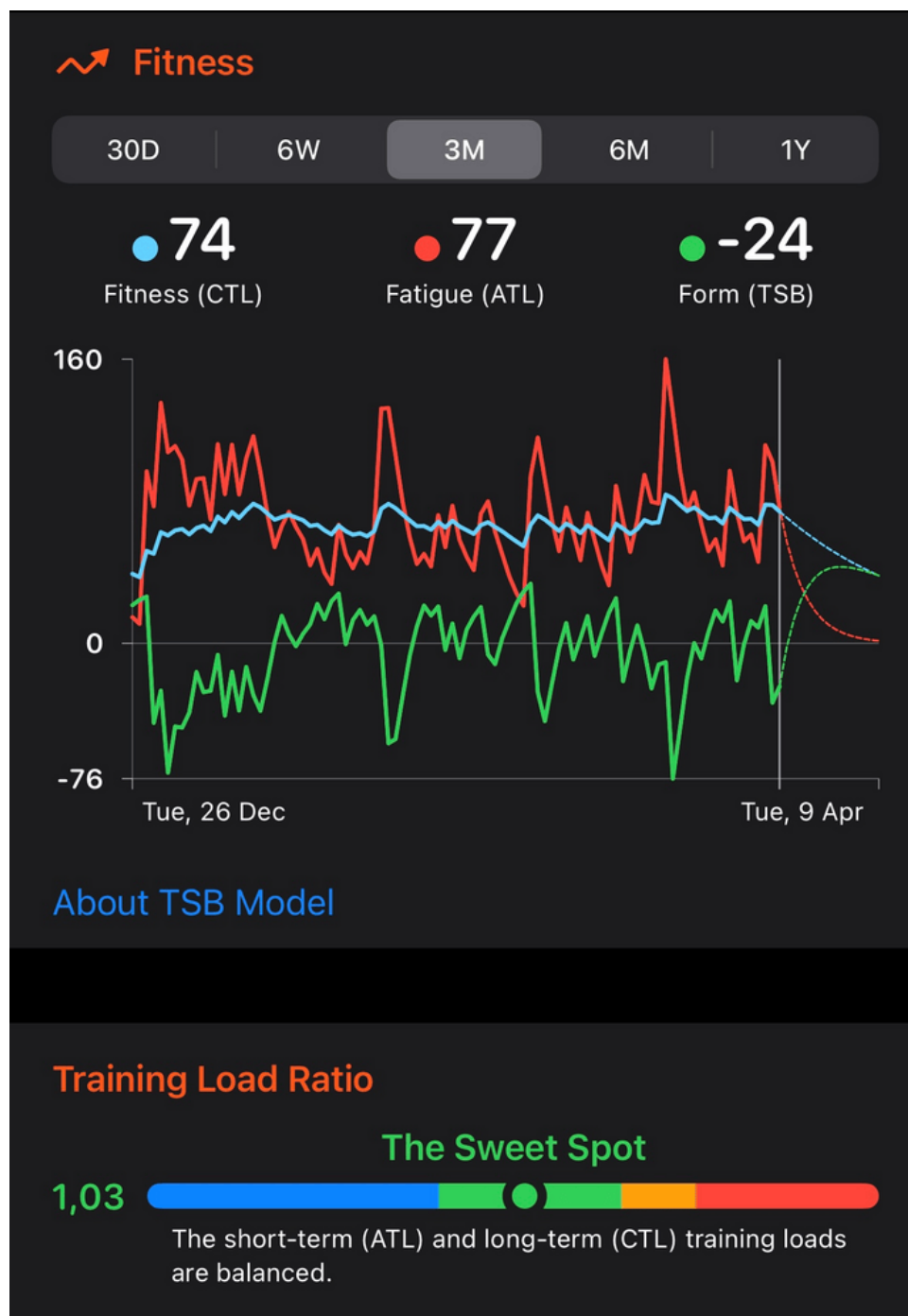
La tendencia es tu amiga: usando WHOOP, rastreeé mis tendencias, aquí puedes ver que he aumentado la carga de entrenamiento (esfuerzo) durante los últimos 3 meses previos al Maratón.

En iOS, los datos se pueden agregar en Apple HealthKit, una base de datos local, cifrada y sin conexión a la que solo pueden acceder aplicaciones de terceros con su permiso. Diferentes aplicaciones pueden escribir datos en HealthKit, lo que la convierte en una "única fuente de verdad". [La aplicación HealthFit de Stéphane Lizeray](#) hace un trabajo fenomenal al hacer que sus entrenamientos sean navegables y obtener información valiosa de la gran cantidad de datos. Es tan buena y está tan bien diseñada que no me sorprendería que Apple la adquiriera.



HealthFit es una aplicación fantástica que te ofrece información detallada de los entrenamientos que registras con tu Apple Watch, WHOOP, Garmin, Wahoo o cualquier otra aplicación compatible con HealthKit de Apple.

Analiza sus entrenamientos de varias aplicaciones, incluidas Apple Watch, Garmin, WHOOP y Wahoo, y los agrega en un único registro de entrenamiento. Utilizando [fórmulas abiertas y bien documentadas](#), la aplicación calcula la carga de entrenamiento (aguda, crónica y de forma). Puede ver las agujas proverbiales moverse a medida que aumenta su carga de entrenamiento. Recomiendo encarecidamente esta aplicación si desea aprovechar los datos de entrenamiento individuales en un análisis más amplio: "¡las tendencias son sus amigas!".



HealthFit utiliza fórmulas abiertas y bien documentadas para calcular tu carga de entrenamiento, dirigiéndote a un "punto óptimo" para lograr las máximas ganancias al tiempo que limita el riesgo de sobreentrenamiento.



Incluso te proporciona algunos widgets brillantes para la pantalla de inicio, ¡animándote a salir a correr o en bicicleta!

Corriendo la Media Maratón

La preparación es crucial, pero completar un evento oficial es otro desafío. Los eventos son fijos y debe estar en su máximo rendimiento ese día. Los atletas profesionales se refieren a esto como "puesta a punto": asegurarse de estar en plena forma para el evento. Los días previos al evento deben incluir un entrenamiento más ligero, con un enfoque adicional en el sueño, la dieta y la hidratación.

Participé en el [Venloop](#), un evento local en [Venlo](#) que atrae a grandes multitudes. Es emocionante cuando los espectadores te animan por tu nombre, realmente aumenta tu moral. Me encantó la experiencia; es como una "droga feliz" que te energiza intensamente.



Preparados, listos, ¡YA! Participando en el Venloop, ¡no soy el único!

Entonces, sucedió algo inusual: inicialmente, manejé mi ritmo usando los datos de mi reloj, pero alrededor del punto medio, me sentí lo suficientemente seguro como para confiar en mis instintos. Sentí que podía aumentar mi ritmo de forma segura, encontrando un mejor equilibrio entre velocidad y resistencia. Comencé a "sentir" mi carrera en lugar de solo medirla.

¡Esa sensación fue fenomenal! La sinergia entre cuerpo y mente fue esclarecedora, y ahora anhelo más de eso.



Terminé la Media Maratón: mira esa sonrisa, estás viendo pura energía positiva después de una carrera muy agradable.

Para el próximo período, he decidido reducir mi enfoque basado en datos. Continuaré entrenando, centrándome más en mis sentimientos. Mi objetivo es aumentar mi ritmo mientras mantengo la alegría que me brinda correr. Corro por placer personal y no creo que necesite un conjunto de datos extenso para lograrlo. ¿Corre por *usted* o por *sus datos*?

Conclusión

Los primeros meses de mi "carrera como corredor" me han llevado lejos. Ahora es el momento adecuado para quitar las ruedas de entrenamiento proverbiales. ¡Veamos a dónde me lleva esto!



Oooooohhh... ¡Tengo una medalla elegante!