



"dejarte caer"

# El *Diario del Crossfit*

## Estrategias para un 2K en Siete Minutos en el Remo Concept II

Nuestro objetivo aquí es mostrar cómo una meta simple, como remar dos mil metros en siete minutos, puede abordarse de forma sistemática y deliberada a través de varios métodos, además de fomentar una reflexión similar en otras etapas del acondicionamiento físico.

Ajusta el ergómetro para dos mil metros, rema y apunta el tiempo. Al repetirlo con regularidad, el tiempo para recorrer los dos mil metros disminuirá. Con el tiempo, podrás superar los siete minutos y convertirte en uno de los "mejores remeros". Esta es una estrategia común para entrenar el 2K en 7 minutos en el remo.

Consideremos otra estrategia. Configura el remo para siete minutos y rema, anotando la distancia al final. Gradualmente, la distancia para los siete minutos aumentará. Con el tiempo, podrás superar los dos mil metros y convertirte en uno de los "mejores remeros".

Las dos estrategias, "prioridad en la distancia versus prioridad en el tiempo", representan procesos distintos pero convergentes para alcanzar el 2K en 7.

Estas dos estrategias sugieren una tercera: mantener un ritmo constante el mayor tiempo o distancia posible. Con el enfoque en la "prioridad del ritmo", mantienes un ritmo de 500 metros a 1:45 y anotas cuando el ritmo medio cae por debajo de 1:45, ya sea en términos de tiempo o distancia. Eventualmente, podrás mantener el ritmo medio de 1:45 por 500 metros durante siete minutos, convirtiéndote nuevamente en uno de los "mejores remeros".

Tres caminos diferentes para el mismo objetivo: dos mil metros en siete minutos. Cada método ocurre en intensidades y tiempos distintos, y en términos bioenergéticos, entrenan de manera cruzada para el objetivo singular de 2K/7. (El orden de intensidad creciente es "prioridad en la distancia", "prioridad en el tiempo" y "prioridad en el ritmo".)

Tres caminos metabólicamente distintos, pero convergentes hacia el objetivo de siete minutos, ofrecen una gran ventaja psicológica y fisiológica en comparación con cualquiera de las estrategias individuales.

Un poco más complejo, pero extremadamente eficaz, sería una estrategia de intervalos donde los dos mil metros se reman en diez intervalos de 42 segundos. Configura el remo para intervalos de 42 segundos de trabajo seguidos de 30 segundos de descanso. Si remas 10 de estos intervalos y recorres 200 metros en cada uno, habrás experimentado el 2K al ritmo de siete minutos con la ventaja de nueve pausas de 30 segundos que detuvieron el cronómetro.

En el próximo intento, puedes ajustar el descanso a solo 25 segundos, manteniendo el trabajo en 42 segundos, y ver si puedes recorrer 200 metros en cada uno de los diez intervalos. Remaste nuevamente el 2K al ritmo de siete minutos, pero esta vez redujiste tu tiempo de descanso en 45 segundos.

Siempre que logres recorrer 200 metros en cada uno de los diez intervalos, puedes reducir el tiempo de descanso en 5 segundos en el próximo entrenamiento. Eventualmente, podrás eliminar el tiempo de descanso. En este punto, habrás alcanzado los 2.000 metros/7, esta vez mediante la estrategia de intervalos.

Aquí tienes otro programa de intervalos para el 2K/7. Comienza con 42 intervalos de 10 segundos cada uno, seguidos de treinta segundos de descanso. Si logras recorrer 48 metros en cada uno de los 42 intervalos, en la próxima sesión de entrenamiento, intenta 35 intervalos de 12 segundos cada uno, seguidos de treinta segundos de descanso. Si logras recorrer 57 metros en cada uno de los 35 intervalos, entonces estás listo.

listo para la próxima etapa, donde la duración del esfuerzo aumenta, el número de intervalos disminuye y el descanso sigue siendo de treinta segundos. La tabla siguiente muestra la progresión de fácil a difícil.

Número de intervalos	Duración del esfuerzo (segundos)	Duración del descanso (segundos)	Metros por intervalo	Tiempo total del entrenamiento (min:seg)
42	10	30	48	27:30
35	12	30	57	24
30	14	30	67	21:30
28	15	30	71	20:30
21	20	30	95	17
20	21	30	100	16:30
15	28	30	133	14
14	30	30	143	13:30
12	35	30	166	13
10	42	30	200	11:30
7	60	30	286	10
6	70	30	333	9:30
5	84	30	400	9
4	105	30	500	8:30
3	140	30	667	8
2	210	30	1000	7:30

Más importante que los detalles de cualquier método es la variedad o el alcance de los estímulos para lograr tu objetivo. Estás limitado solo por tu imaginación y determinación. Cada enfoque único añade un beneficio especial a tu estrategia global.

Este objetivo específico de dos mil metros en siete minutos es un hito significativo en el desarrollo de un atleta. El Concept II Rowing Ergometer es especialmente adecuado para entrenamientos por intervalos gracias a su consola maravillosamente flexible, que permite ajustes personalizados para los intervalos. Sin embargo, no pierdas de vista la lección más amplia de las metodologías incrementales, metabólicamente distintas y convergentes que contribuyen a una estrategia eficaz de éxito.