

# ENTRENAMIENTO A TU MEDIDA

Cada vez son más los triatletas populares que recurren a los servicios de un entrenador que guíe sus entrenamientos y les enseñe la correcta aplicación técnica de las tres disciplinas. Con ello, optimizan el tiempo de entrenamiento –con lo que los progresos llegan antes–, y se minimizan los riesgos de lesión por un volumen o ejecución inadecuados. En los últimos años, como consecuencia del boom vivido por este deporte, han proliferado los entrenadores y/o empresas que ofrecen servicios de entrenamiento personalizado a triatletas. Hemos hablado con cinco de ellos, y a todos les hemos hecho las mismas preguntas. A partir de sus respuestas se dibuja una visión bastante completa de cómo trabajan, qué servicios ofrecen, y qué ventajas puede obtener el deportista al entrenar con ellos.

POR: FERNANDO BELDA /

FOTO: RED BULL.P.C.

## CRISTINA AZANZA



**1.** Este año cumpla mi 25ª temporada como triatleta (debuté con 14 años), 25 años en los que mi vida ha girado en torno al triatlón. Soy Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, y Entrenador Nacional de Natación y de Triatlón. Entre 2001 y 2012 trabajé en la Federación Española, como directora de la Escuela de entrenadores y coordinando programas de promoción, y desde 2009 colaboro en las revistas TRIATLÓN y Sportlife. He sido 13 veces internacional con la selección de duatlón y triatlón, tres veces campeona de España de Larga Distancia, 7ª y 8ª en Campeonatos del Mundo LD, y finisher Ironman con 9h55. Ahora lo disfruto de otra manera, ayudando a triatletas a conseguir sus sueños y retos, y entreno a diario, porque el triatlón más que un deporte es un estilo de vida.

**2.** La gente que se inicia en el Triatlón no suelen contar con la ayuda de un entrenador, se mueven por el reto y la aventura. Muchos buscan asesoramiento por Internet o en las revistas especializadas, por eso los que escribimos en estos medios debemos ser muy minuciosos y prudentes, pues muchos siguen los consejos y planes a rajatabla. Es importante que los triatletas, y más quienes se estén iniciando, cuenten con el asesoramiento de un profesional que les oriente y planifique de forma ordenada y lógica. Así, evitarán lesiones y cargas excesivas que pueden llevar al sobreentrenamiento o desmotivación, y tendrán estímulos diferentes que favorezcan la mejora y saber disfrutar del deporte. Hay que tener en cuenta las características físicas de cada persona, así como el entorno que le rodea (familia, trabajo...).

**3.** No debemos tratar cada una de las disciplinas como deportes individuales, sino tratar al triatlón como un único deporte en su conjunto, donde hay que saber encajar las tres de forma ordenada y jugando con el entrenamiento cruzado, que reportará muchos beneficios de mejora deportiva. La natación, por su gran componente técnico, es la disciplina que se ve más favorecida por la supervisión de un profesional.

**4.** Ofrezco entrenamiento online, ya que casi todos los triatletas que entreno son de fuera de mi ciudad. Hay alguna excepción y en ese caso hacemos alguna sesión presencial, sobre todo de natación, donde el componente técnico es más importante y se necesita un feedback instantáneo. Lo ideal sería tener un grupo de entrenamiento donde alguna sesión semanal estuviese supervisada, pero la realidad es que mucha gente busca asesoramiento online porque sus obligaciones familiares y laborales sólo le permiten organizarse de manera individual. A éstos les pido mayor feedback (escrito) después de cada sesión, para conocer con inmediatez su progresión y las posibles modificaciones en el plan de entrenamiento. Trabajo con la plataforma de TRAIN2GO, herramienta que permite planificar el entrenamiento de deportistas de forma sencilla y con feedback inmediato.

**5.** Desde mi web ofrezco tres servicios: **Entrenamiento de Triatlón:** Planificación anual específica, según objetivos, para cualquier distancia y nivel, desde quien quiera debutar hasta el triatleta con experiencia que busca optimizar su rendimiento. **Entrena Salud:** Planes de entrenamiento personalizado para quienes quieran

disfrutar del deporte-salud. **Otras disciplinas deportivas:** También puedo ayudarte en la preparación de otras disciplinas de resistencia: ciclismo, carrera...

Metodología de trabajo: 1. Cuestionario con datos personales y deportivos, materiales y medios de los que disponen, disponibilidad horaria, objetivos, etc. A partir de estos datos y, en función de los objetivos, elaboro las sesiones de entrenamiento (suelo mandar un programa semanal a través de TRAIN2GO). 2. Para personalizar el entrenamiento necesito un feedback por parte del deportista (qué hace, sensaciones, fatiga,...). El entrenamiento no es lo que le pido que haga, sino lo que realmente hace y, sobre todo, cómo lo asimila. Mi filosofía es, partiendo de principios generales del entrenamiento, personalizar al máximo las sesiones. 3. Para el trabajo técnico me apoyo en vídeos que cuelgo en mi web para que los puedan visualizar, y me es de gran ayuda p.ej. ver como nadan, para ajustar el trabajo a sus peculiaridades.

**6.** Lo ideal es tener varias opciones donde elegir, que pida información y valore qué entrenador se adapta mejor a sus necesidades. Cuestiones a valorar: la formación del entrenador, su experiencia como entrenador y deportista, si es entrenamiento online que ofrezca mayor feedback (telefónico o por mail), y lo más importante, que lo que te ofrezca cubra tus necesidades e inquietudes.

**7.** Varían en función del asesoramiento que reciba el deportista y la personalización, pero oscila entre 40 y 80 euros mensuales.

**8.** [www.crisazanza.com](http://www.crisazanza.com) y [cris@crisazanza.com](mailto:cris@crisazanza.com)

## PREGUNTAS

**1.** Breve presentación personal y/o de la empresa.

**2.** ¿Qué beneficios tiene para un triatleta popular contar con el asesoramiento de un entrenador cualificado a la hora de planificar los entrenamientos?

**3.** En el caso del triatlón, ¿es especialmente importante contar con este asesoramiento al tener que entrenar tres disciplinas y tener mayor importancia dominar la técnica de todas ellas?

**4.** Asesoramiento online vs entrenamiento presencial: ¿qué

opciones ofreces/ofrecéis en ambos sentidos?

**5.** ¿Qué servicios ofreces/ofrecéis al triatleta popular que entrena contigo / con vosotros?; ¿cuál es tu / vuestra metodología de trabajo?

**6.** ¿Qué aspectos debe valorar un triatleta popular a la hora de contratar los servicios de un entrenador?

**7.** Tarifas

**8.** Datos de contacto

**9.** ¿Quieres / queréis añadir algo más sobre este tema?





## ANDREU ALFONSO



**1.** Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Entrenador Superior de Triatlón. Trabajé en la Federación Española como responsable del programa de Detección de Talentos (1998-2000) y Director Técnico (2001-2008). Colaboro con la Federación Internacional (ITU) en su Programa de desarrollo de talentos, y en la formación de entrenadores.

**2.** El mayor beneficio es optimizar el escaso tiempo del que normalmente disponen para entrenar. Además, contar con un entrenador altamente cualificado puede ayudarles a entrenar sin poner en riesgo su salud, teniendo en cuenta que muchos de los triatletas populares son mayores de 45 años, población considerada de riesgo para la práctica deportiva intensiva.

**3.** Aunque mucha gente se acerque al triatlón con la intención inicial de ser "finisher", la inmensa mayoría acaba enfocándolo de forma competitiva, y eso es muy exigente desde el punto de vista fisiológico. Si bien la exigencia técnica del ciclismo y la carrera no es muy elevada, en la natación es imprescindible alcanzar un cierto dominio de la técnica y eso es muy difícil conseguirlo sólo viendo vídeos.

**4.** Recibir la hoja de entrenamiento semanal es lo habitual, tanto en triatletas profesionales como populares. La diferencia la marca la necesidad que pueda tener de que su entrenador esté presente en algunas sesiones. En este caso, puedes llegar a modificar una sesión de entrenamiento tan sólo por como ves al triatleta calentarse o tras ver el pulso en las primeras series. Otra cosa diferente es el entrenamiento en grupo; para el triatleta popular es el refuerzo definitivo. Hacer varias sesiones a la semana con tu grupo, en un buen ambiente y con tu entrenador, no tiene

precio. Los entrenadores vendemos tiempo y nuestras horas de trabajo son limitadas. Si tienes un buen producto (sistema de entrenamiento contrastado) y quieres monetizar todos los años de inversión en formación, investigación y experiencia que has necesitado para desarrollarlo, necesitas que pueda ser utilizado por un elevado número de gente. El modelo que hemos desarrollado nos permite formar entrenadores en nuestro sistema y ofrecemos, en los gimnasios en los que trabajamos, atención diaria y entrenamiento presencial a un precio muy competitivo. En este caso (entrenamiento en gimnasios con nuestro método) los entrenamientos están estructurados en grupos de corta, media y larga distancia y dentro de las sesiones, especialmente en el agua, están organizados por niveles.

**5.** Elaborar la planificación detallada de una semana de entrenamiento conlleva horas de trabajo, y si se opta por un trabajo personalizado tienes que estar a disposición de tus deportistas. Cualquiera de mis triatletas puede contactar conmigo tantas veces como necesite por correo o whatsapp. También ofrezco servicio de consultoría personalizada vía videoconferencia; lo utilizan grupos de triatletas que se juntan y contactan conmigo para resolver dudas de cualquier tipo: como preparar la alimentación para un Ironman, cómo afinar en las últimas semanas, y cualquier otra inquietud que necesiten resolver. Un entrenador de alto nivel puede aclararte en una hora más dudas y ser más concreto que cientos de horas de búsqueda de información por la red o leyendo libros. Otro servicio es la de preparación de pruebas concretas. En todos los casos, me entrevisto con el triatleta para establecer qué nivel tiene, disponibilidad real para entrenar, objetivos y, lo más importante, tratar de entender qué tipo de deportista y persona es para saber como necesita ser

tratado y entrenado. Esto creo que es una mis mayores fortalezas como entrenador. Considero indispensable que el triatleta disponga de pulsómetro y, recomendable, algún sistema de medición GPS para la carrera y potenciómetro para el ciclismo si aspira a tener un entrenamiento verdaderamente personalizado. Durante la temporada vamos realizando test de control que dan mucha información. Asimismo, organizo encuentros con mis triatletas para que podamos conocernos y valorarlos en directo. Y también pueden recibir recomendaciones nutricionales enfocadas al rendimiento y asesoramiento en cuanto a material.

**6.** Cada triatleta tiene un perfil personal específico. Por eso, deben buscar un entrenador que sepa entender sus necesidades y adaptarse a ellas, y no al contrario.

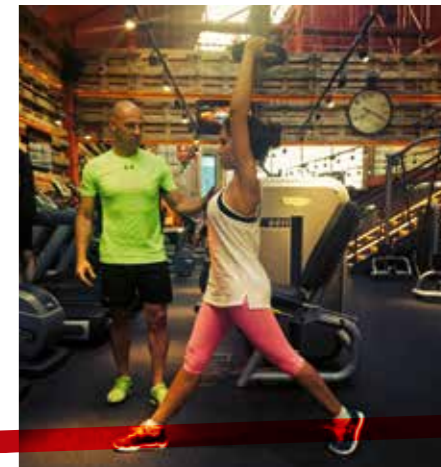
**7.** Preparación Ironman/Half (24 semanas): 720€; Preparación Sprint/Olímpico (18 semanas): 480€.

(Consultar precios para grupos). Entrenamiento personalizado: De 120 a 240€/mes. Sesiones de consulta por videoconferencia (80€/hora; bono 5h: 300€), sin límite de personas para preguntar. Entrenamiento en gimnasios con nuestro método (80€/mes), etc.

**8.** andreutriatlon@gmail.com. Whatsap: 656 725 170

**9.** Tras años con los triatletas de élite, trabajar con populares es muy gratificante. Como entrenador, te hacen sentir realizado y que estás influyendo en su vida; más no se puede pedir. El mayor reto que he afrontado fue tener entrenar y guiar a Enhamed para correr el Ironman de Lanzarote en 7 meses. No me gusta fomentar este tipo de retos pero Enhamed era alguien diferente y la experiencia, aún siendo la más dura a la que me he enfrentado, también fue la más gratificante.

## MARTÍN GIACCHETTA



**1.** Soy Entrenador Personal, Licenciado en Ciencias de la Actividad y Deporte, Entrenador Superior de Triatlón, y Experto en Nutrición y Dietética. Llevo 19 años como entrenador personal; incluso antes, a los 12 años, ya entrenaba a los más pequeños en el club donde practicaba baloncesto. ¡Entrenar a los demás corre por mis venas! He sido finisher en una decena de Ironman (9h54' en Roth 2010), y otros muchos Half, triatlones, maratones en asfalto por todo el mundo y pruebas como el Sahara Marathon, Cruce de los Andes, Tour Europa MTB, Titan Desert o Cruce del Estrecho de Gibraltar a Nado.

**2.** Los triatletas populares que se acercan a este deporte suelen ser personas de unos 30 años que hacen o hicieron deporte alguna vez y quieren volver a retarse, y que dominan una o dos disciplinas. El entrenador puede aportarles, a nivel técnico y práctico, todo lo necesario en cualquiera de las disciplinas y en todos los detalles del triatlón, que no solo es nadar, pedalear y correr: transiciones, alimentarse e hidratarse correctamente, compra de material, resolver cualquier tema mecánico en la bici, ansiedad o golpes en el agua, prevención o tratamiento de lesiones, etc. Además, creo que la motivación para conseguir algo dentro de este mundo es uno de los mayores aportes que el entrenador puede hacer a sus pupilos. Es gratificante poder ayudar a cualquier principiante a cumplir su reto.

**3.** Los beneficios de un entrenador son múltiples en cualquier deporte, pero es cierto que a nivel amateur, y

específicamente en triatlón, se potencia más esa necesidad debido a que no se domina casi nunca las tres disciplinas por separado y mucho menos la gestión de las tres juntas. Mi experiencia me dice que el triatleta necesita fundamentalmente apoyo en la natación, en primer lugar, y en ciclismo en segundo orden. A veces creemos que por haber usado la bici en nuestra infancia o adolescencia ya la tenemos dominada, pero nada más lejos de la realidad.

**4.** Son servicios muy completos pero considero que no deben apuntar al mismo tipo de deportista. El pupilo que tiene más experiencia puede sacar provecho en cualquiera de las opciones de entrenamiento, pero el que se inicia le saca más provecho al entrenamiento presencial ya que al estar más "verde" se debe vigilar como ejecuta cada indicación que puedas brindarle. Además, para el entrenador es muy complejo poder transmitir (para mí la palabra "transmitir" es el gran objetivo que deberíamos cumplir los entrenadores) nuestros conocimientos vía mail o videoconferencia.

**5.** Los servicios a distancia pueden ser múltiples. Considero básico una primera entrevista completa para conocer a fondo a tu alumno y saber si sus objetivos son realistas. Una vez que sabemos donde estamos, se diagrama un ciclo de entrenamiento con un objetivo o dos principales (saber hacia donde queremos ir) y con varios objetivos secundarios que servirán de puesta a punto (pueden ser test de menos importancia para que vaya experimentando sensaciones).

Esto en cuanto al diseño del plan de entrenamiento, porque luego se pueden ofrecer servicios complementarios como nutrición, asesoramiento en compra de materiales, recomendación de profesionales para el tratamiento o prevención de lesiones, entrenamiento y preparación física fuera del triatlón para un mejor rendimiento en este deporte, etc. El pupilo tiene derecho a concentrar sus dudas en dos correos semanales y/o una llamada telefónica o videoconferencia. Y si puede concretarse, lo ideal es tener al menos un contacto mensual presencial con los pupilos que entrenes.

**6.** Debemos valorar que el entrenador elegido cumpla con los conocimientos básicos para poder mejorar mi condición de triatleta, sea cual sea mi objetivo. Además, debemos considerar la empatía generada con el entrenador, ya que de nada servirán sus conocimientos si no nos los sabe transmitir con ilusión y entusiasmo. Como entrenadores debemos comprender a cada uno de nuestros alumnos, ya que algunos solo quieren desestresarse y otros aspiran a mejorar su marca; entre una persona y la otra, entre un objetivo y otro, la diferencia es abismal.

**7.** Las tarifas son muy variables ya que depende del tiempo que el pupilo quiera que pases a su lado. No es lo mismo entrenar a tres personas que tienen un nivel y objetivos parecidos que entrenar solo a una persona que te necesita a su lado en cada sesión. Pueden oscilar desde los 85€ mensuales a un servicio súper premium de 800€/mes.

**8.** marting@boutiquegym.es



## SPORTEELSE (MARIBEL BLANCO)

1. SportElse nació en enero de 2014 como un proyecto conjunto de varios entrenadores y profesionales de diferentes áreas del deporte. Liderando el proyecto está Maribel Blanco (primera triatleta olímpica en nuestro país), que decidió dar continuidad a su trabajo de los últimos años y evolucionar el concepto de entrenamiento. La empresa cubre todas las demandas del deportista: entrenadores de diferentes disciplinas, nutricionista, fisioterapia, asesoramiento, marketing... Así es cómo podemos atender las necesidades globales de corredores, nadadores, ciclistas y triatletas, además de ofrecer servicios de entrenamiento a nivel de clubes (Club Triatlón Las Rozas). Uno de los puntos fuertes es el desarrollo de diferentes líneas de entrenamiento con las que atender diferentes necesidades, como la preparación de objetivos en grupos (Team Work) o el enfoque para entornos empresariales (Corporate). En paralelo diseñamos nuevos productos en el mundo del deporte: SwimmingCamp, un programa de perfeccionamiento y seguimiento de la técnica de natación en aguas abiertas que se desarrolla a lo largo de 4 meses (este año hemos realizado la segunda edición con mayor éxito de participación), o UpWoman, que pretende fomentar la actividad física entre las mujeres. Y tenemos áreas de Divulgación (artículos en revistas, charlas, presentaciones...) y Asesoramiento (desarrollo de proyectos e inversión en el deporte).

2. El gran beneficio que obtienen los triatletas populares es saber que el tiempo limitado de que disponen para hacer su

deporte lo emplean de la forma adecuada; la tranquilidad de saber que su esfuerzo va encaminado a conseguir sus objetivos. Es complicado compaginar vida laboral, familiar y deportiva. Muchas personas quieren disfrutar de su deporte, pero los horarios de los que disponen hace que necesiten seguir una pautas apropiadas a su características, que le permitan estar tranquilo sabiendo que lo que hacen es lo mejor para ellos. Tener un entrenador cercano que entienda su problemática y que ajuste las cargas de entrenamiento a su vida es fundamental para conseguir sus objetivos deportivos.

3. Efectivamente, la complejidad de este deporte requiere de ese seguimiento cercano por un entrenador. Engloba tres especialidades deportivas con características técnicas muy diferentes, y dominar las tres es necesario para dominar la cuarta que es el propio Triatlón. ¿Entrenador de Club o entrenador personal? Ambas opciones son buenas cuando nos queremos iniciar. Si existen necesidades personales importantes, por horarios, por nivel de aspiraciones o por dificultades técnicas, los entrenamientos personales y/o entrenador personal se hace imprescindible.

4. En SportElse se ofrecen ambas opciones. El entrenamiento online, dados los avances informáticos y de entrenamiento actuales, es muy cercano. El entrenador puede tener todos los datos del triatleta que requiere para analizar y evaluar cada entrenamiento: volúmenes, intensidades, pulsos, vatios,

vídeos, etc... Esto junto a un correo, teléfono e incluso una videoconferencia cubre todo lo necesario para poder entrenar a distancia. Sin embargo, un entrenamiento presencial siempre aportará un conocimiento más directo y cercano que algunos triatletas priman sobre el entrenamiento más "científico". El aspecto social del deporte y de relación tú a tú es para muchos deportistas populares, y no tan populares, esencial y clave para sus entrenamientos.

5. Una vez que contactan con nosotros a través de nuestra web, por correo o por teléfono, y en función de lo requerido por el deportista, nos ponemos ya a trabajar. Primero se le pasa una información del coste de los servicios requeridos, y a continuación se procede a la recogida de información previa (cuestionario de perfil deportivo). Según esta información se le asigna un entrenador que será la persona que englobará y gestionará toda la información del deportista, también si se requiere ayuda nutricional o de fisioterapia. Trabajamos en equipo.

6. Accesibilidad, cercanía, profesionalidad, trato personalizado, compromiso.

7. Los precios van desde 65 euros mensuales hasta 180 euros dependiendo del deporte, dedicación requerida y servicios necesarios para cubrir sus objetivos deportivos.

8. Para contactar con nosotros entra a nuestra web (www.sportelse.com) y rellena el formulario de contacto; o bien directamente en el correo enjoy@sportelse.com

FOTO: CARLOS CORTÉS



## PERSONAL RUNNING (DANI RODRÍGUEZ)

1. Personal Running es una empresa de entrenamiento fundada y formada por entrenadores Licenciados en CAFYD que lleva aproximadamente 5 años entrenando principalmente a corredores y triatletas. Todos sus entrenadores competimos actualmente, y en concreto Dani Rodríguez, encargado principal del departamento de Triatlón, posee un destacado palmarés internacional tras su paso por la selección española absoluta de triatlón.

2. Los principales beneficios residen en la supervisión, el control y la optimización de las horas de entrenamiento. A diferencia del triatleta profesional, el popular debe compaginar sus entrenamientos con multitud de actividades cotidianas y ser capaz de ajustar tanto las cargas de entrenamiento como los descansos es el beneficio principal.

3. El triatlón se compone de tres disciplinas que, aparte de su alto componente técnico, requieren de una buena programación y planificación para poder encajar, distribuir y compaginar todas ellas.

4. En cuanto a entrenamiento on-line tenemos dos alternativas en Personal Running, aunque ambos son 100% personalizados e individualizados: la opción "básica" para gente que está comenzando y no busca unos objetivos específicos a nivel competitivos, y una opción "pro" mucho más exhaustiva y minuciosa enfocada a sacarle el máximo rendimiento al triatleta en competición. Este tipo de asesoramiento requiere que el triatleta ya atesore una determinada experiencia en entrenamiento. En caso contrario, o en casos en que el triatleta busque un punto más en su preparación, aconsejamos el entrenamiento presencial o la combinación de ambos. Siempre que el entrenador tenga contacto presencial frecuente con su deportista facilita mucho las cosas para ambas partes.

5. Una vez que el deportista se pone en contacto con nosotros, concertamos una

entrevista presencial siempre que sea posible, o bien vía telefónica o e-mail. A través de este primer contacto, nos llega toda la información necesaria para poder ponernos con su planificación a medida. Una vez tenemos su planificación diseñada, semana a semana, con sus volúmenes, intensidades, picos de forma, etc, perfectamente organizados y distribuidos en su calendario, procedemos a enviarle cada semana sus sesiones de entrenamiento. Cada domingo/lunes el deportista nos devuelve un feedback contándonos qué tal ha ido todo, tiempos, ritmos, pulsaciones, molestias y nos cuenta cómo se presenta la siguiente por si hubiera que realizar algún ajuste para que se pueda cumplir sin problema. Todo ésto sería el servicio on-line. Si además de este servicio, el deportista disfruta de entrenamiento presencial personal o grupal, sería simplemente cuadrar día y hora con el deportista en ese feedback para realizar el entrenamiento correspondiente. Dentro del servicio PRO del que hablábamos antes, proporcionamos al deportista asesoramiento nutricional general, le facilitamos un programa paralelo de potenciación y prevención a través de nuestro portal audiovisual, que consta de más de 500 vídeos de ejercicios y, por supuesto, un exhaustivo y medido control de la evolución y rendimiento a través de nuestros test de campo.

6. Una vez se ha dado el paso de dejarse en manos de un entrenador, el deportista debe creer y confiar en su trabajo, dejando atrás viejas costumbres, mitos o consejos externos.

7. Nuestro servicio on-line oscila entre 39,90 y 49,90 euros al mes (en función del tipo de tarifa), y nuestros entrenamientos personales oscilan entre 39,90 y 59,90 euros la hora (en función del tipo de bono).

8. Triatlón@personalrunning.com / Tfno: 665 964 867

**BOYER**  
TRIATHLON

EXCLUSIVO



Descubre el nuevo  
ORCA RAZOR 2.0

boyertriathlon.com

#triandfun



OFICIAL  
SPONSOR

SHIMANO  
SERVICE CENTER

III MEDIA  
MARATÓN  
El Campello