

EL RODAJE EN PIRÁMIDE.

Este tipo de entreno es utilizado, en la mayoría de los casos, para un fortalecimiento psíquico ante carreras de larga duración, aunque puede ser también un medio bastante satisfactorio para desarrollar la resistencia aeróbica pura. Los atletas objetivo de este tipo de sesiones son maratonianos o especialistas de ultrafondo.

Su duración es variable y depende, fundamentalmente, de la capacidad aeróbica de cada atleta. Es importante realizarlo en un recorrido medido previamente por pasos en kilómetros y lo más variable posible en cuanto al perfil del mismo. En cuanto a la planificación de dicho rodaje, es conveniente programarlo en una sesión donde sea precedido y seguido por sesiones de intensidad media, es decir, nunca antes o después de una sesión de series o de cambios de ritmo.

Para su desarrollo podemos seguir las siguientes pautas:

- 1- Hidratarse bien el día antes y 2 horas antes de la sesión.
- 2- Comenzar el rodaje con 10 minutos de trote muy suave, sin forzar. Acabar también en la misma circunstancia.
- 3- El primer kilómetro debe realizarse a un ritmo equivalente al 50% de la intensidad máxima en el 1000.
- 4- Se reduce entre 5 y 15 (factor de ascenso/descenso) segundos por kilómetro dependiendo de la duración deseada de la sesión. Es lo que denominaremos la **ascensión de la pirámide**.
- 5- Por lógica se establecerán unos tiempos de paso parciales y totales. El fundamental es el total.
- 6- En el momento que el atleta no pueda cumplir el paso total estipulado para un determinado kilómetro, se aumenta, en el mismo rango de subida, los pasos por kilómetro, hasta terminar con el mismo paso con el que se comenzó la sesión. Es lo que denominaremos el **descenso de la pirámide**.

Veamos un ejemplo:

Atleta con un rendimiento máximo en 1000 de 3.00 min. x km.

Comenzaremos la sesión al 50% de esfuerzo, es decir: 6.40. El factor tanto de ascenso como de descenso será de 15 seg. x Km.

Suponemos que dicho atleta fracasa en el Km 14 en el cumplimiento del paso total. El desarrollo de la sesión sería el siguiente:

| KM. | PARCIAL x KM | TOTAL. |
|-----|--------------|--------|
| 1 | 6.40 | 6.40 |
| 2 | 6.25 | 13.05 |
| 3 | 6.10 | 19.15 |
| 4 | 5.55 | 25.10 |

| | | |
|----|-------------|-----------------|
| 5 | 5.40 | 30.50 |
| 6 | 5.25 | 36.15 |
| 7 | 5.10 | 41.25 |
| 8 | 4.55 | 46.20 |
| 9 | 4.40 | 51.00 |
| 10 | 4.25 | 55.25 |
| 11 | 4.10 | 59.35 |
| 12 | 3.55 | 1h 03.30 |
| 13 | 3.40 | 1h 07.10 |
| 14 | 3.25 | 1h 10.35 |
| 15 | 3.40 | 1h 14.15 |
| 16 | 3.55 | 1h 18.10 |
| 17 | 4.10 | 1h 22.20 |
| 18 | 4.25 | 1h 26.45 |
| 19 | 4.40 | 1h 31.25 |
| 20 | 4.55 | 1h 36.20 |
| 21 | 5.10 | 1h 41.30 |
| 22 | 5.25 | 1h 46.55 |
| 23 | 5.40 | 1h 52.35 |
| 24 | 5.55 | 1h 58.30 |
| 25 | 6.10 | 2h 04.40 |
| 26 | 6.25 | 2h 11.05 |
| 27 | 6.40 | 2h 17.45 |