

# MANUAL DEPORTISTAS



<b>1. EL ENTRENADOR</b>	<b>2</b>
<b>2. COMUNICACIÓN CON EL ENTRENADOR.</b>	<b>3</b>
2.1. COMUNICACIÓN CONSTANTE.	3
2.3. PRÓXIMAS COMPETICIONES	3
2.2. PAGOS.	4
<b>3. PDF SEMANAL</b>	<b>4</b>
3.1. ENTRENAMIENTO DE LA SEMANA (Página 1 del PDF)	4
3.2. ZONAS Y MACROCICLOS (Página 2 del PDF)	4
3.3. ENLACES (Página 3 del PDF)	6
<b>4. APLICACIÓN TRAINER PLAN.</b>	<b>7</b>
<b>5. PÁGINA WEB Y ÁREA PERSONAL</b>	<b>9</b>

## 1. EL ENTRENADOR



¡Bienvenidos al Equipo Despega! Soy Carlos Salcedo, director y entrenador de este apasionante proyecto que busca revolucionar el panorama deportivo.

Desde muy joven, el atletismo ha sido mi gran pasión, logrando destacados resultados en pruebas de medio fondo y fondo, disciplinas en las que sigo compitiendo hoy en día.

Mi amor por el deporte me llevó a convertirlo en mi profesión, graduándome en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Tras finalizar mis estudios, me especialicé en atletismo, obteniendo el premio al mejor TFG a nivel nacional por mi investigación sobre los 3000 metros obstáculos. Con el título de Entrenador Nacional de Atletismo en mano, decidí emprender la aventura de **Despega**, un equipo nacido para impulsar a cada atleta hacia su mejor versión.

## 2. COMUNICACIÓN CON EL ENTRENADOR.

### 2.1. COMUNICACIÓN CONSTANTE.

En **Despega**, creemos que una sólida relación **atleta-entrenador** se basa en una comunicación abierta y constante. Entendemos que el deporte no sigue una fórmula exacta y que cada persona responde de manera diferente a los entrenamientos. Por ello, es fundamental que compartas con tu entrenador cómo te sientes, qué sesiones disfrutas más y cuáles te resultan más desafiantes.

Nuestro objetivo es encontrar el enfoque de entrenamiento que mejor se adapte a ti. Además, sabemos que el camino no siempre es fácil, por lo que el entrenador no solo está para guiarte en lo técnico, sino también para **brindarte apoyo y motivación** en esos momentos en los que entrenar se vuelve más difícil o los resultados no llegan como esperabas.

- **Canales de comunicación:**

- Whatsapp: La aplicación de teléfono móvil es el principal medio de comunicación entre atleta-entrenador (PREFERIBLE)
- TrainerPlan. Feedbacks de entrenamientos y asignación de competiciones.

- **Canales informativos.**

Uno de los principales objetivos de Despega es crear una comunidad deportiva, y como toda comunidad compartir nuestros logros y hazañas.

Podrás estar al día de todas las novedades en:

- La web: [www.despegaentrenando.es](http://www.despegaentrenando.es)
- Instagram: @despega.mos
- Facebook: DESPEGA hacia tu mejor versión

### 2.3. PRÓXIMAS COMPETICIONES

Para facilitar la organización de los macrociclos y las cargas de entrenamientos ordenadas hacia las competiciones, es imprescindible comunicar con antelación las competiciones que el deportista desea realizar. Para ello empleamos dos medios:

- **Trainer plan:** Los atletas pueden añadir sus competiciones directamente a la app de trainer plan. Deberán añadir una actividad y posteriormente pulsar en añadir evento.
- **Whatsapp:** Comunicar la competición y el entrenador se encarga de colocarla en el calendario.

Consejo: Llama a tu entrenador al finalizar la competición, le encanta que compartáis las experiencias y logros obtenidos.

Tener un objetivo claro es clave para seguir superándote. Entrenar sin una meta definida puede ser frustrante, por eso en el equipo Despega te guiamos para que elijas tu próximo reto con sentido y motivación.

Para ello en la página web encontrarás un apartado denominado eventos y retos donde te ayudaremos a buscar tu próxima carrera si estas indeciso y te encontrarás retos desafiantes.

## 2.2. PAGOS.

Para facilitar el pago hemos habilitado diferentes formas de pago:

- A través de Bizum al nº teléfono del entrenador
- A través de transferencia bancaria
- Efectivo.

## 3. PDF SEMANAL

Cada fin de semana recibirás un PDF informativo con los entrenamientos y la información relevante para realizarlos.

El PDF se compone de 3 páginas.

### 3.1. ENTRENAMIENTO DE LA SEMANA (Página 1 del PDF)

En esta página encontrarás los entrenamientos a realizar y sus días correspondientes.

Es importante destacar que los entrenamientos siguen un orden lógico por lo que a la hora de cambiar días de entrenos es importante preguntar al entrenador para hacerlo de la mejor forma posible.

### 3.2. ZONAS Y MACROCICLOS (Página 2 del PDF)

Este apartado es fundamental para los deportistas con objetivos específicos, ya que define la planificación a largo plazo de la temporada. Se establecen fases de entrenamiento estructuradas (macrociclos) en función de las competiciones principales, asegurando que el atleta llegue en su mejor estado de forma.

CROSS												PISTA																																				
BÁSICO				ESPECÍFICO				CP	ESPECÍFICO CROSS				CP	PC				BÁSICO				ESPECÍFICO PISTA				CP	MANTENIMIENTO				CP																	
Agosto				septiembre				octubre				noviembre				diciembre				enero				febrero				marzo				abril				mayo				junio				julio				A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
G	C	C	C	CH	H	H	C	CH	CH	C	CP	C	CP	C	CH	CH	CH	C	CH	C	CP	R	CP	C	C	C	CP	R	C	CH	CH	C	CH	C	CP	C	CH	C	CP	C	CP	C	CH	CH	CH	C	C	CP

El macrociclo usado por el entrenador se dividen en 3 fases:

- **Básico:** Se enfoca en desarrollar la base aeróbica, fuerza general y resistencia mediante volúmenes altos e intensidades bajas a moderadas.
- **Específico:** Se incrementa la intensidad y se introducen entrenamientos más dirigidos a la modalidad de competencia, con trabajos de velocidad y potencia.
- **Competición:** Se optimiza el rendimiento con entrenamientos de alta intensidad y baja carga, priorizando la recuperación y el estado óptimo para las competencias.

Las cargas de los microciclos, las semanas de entrenamientos se clasifican en :

- **Gradual (G):** Aumenta progresivamente la carga de entrenamiento para mejorar la adaptación sin generar fatiga excesiva.
- **Corriente ©:** Mantiene una carga estable y sostenida para consolidar adaptaciones sin grandes variaciones en la intensidad.
- **Choque (CH):** Aplica una alta carga de entrenamiento en poco tiempo para generar un estímulo fuerte y potenciar mejoras rápidas.
- **Competición (CP):** Optimiza el rendimiento con entrenamientos específicos y una reducción estratégica de la fatiga.
- **Restauración ®:** Disminuye la carga para favorecer la recuperación y la supercompensación después de períodos intensos.

Las zonas de entrenamiento son definidas por el entrenador en función del rendimiento en carreras previas, entrenamientos y las sensaciones observadas en cada deportista. Estas zonas permiten regular la intensidad de los ejercicios para optimizar la adaptación y el progreso. Es importante aclarar que son zonas de entrenamientos no son algo universal usadas por todos los entrenadores por igual, este formato en particular me ha dado grandes resultados y se emplea en multitud de estudios científicos, evidentemente si os hacéis un test de esfuerzo pueden variar y ello depende de muchos factores, entre ellos las zonas usadas por cada estudio.

### Ejemplo de zona de entrenamiento empleada:


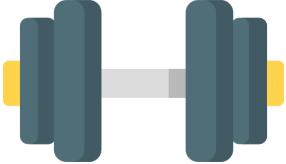


ZONA O RITMO	ABREV.	OBJETIVO	%VAM	[Lact] mmol·L <sup>-1</sup>
Recuperación activa o Regenerativo	R0	• Preparar al deportista para la actividad principal de la sesión • Recuperar al organismo entre estímulos (i.e., eliminar sustancias de desecho metabólico, descenso de la temperatura central, relleno de los depósitos energéticos, etc.).	<65	-
Umbral aeróbico	R1	• Aumentar la eficiencia aeróbica. • Mejorar la capacidad de soportar esfuerzos aeróbicos prolongados mediante la mejora de la oxidación de grasas y el aumento de sus depósitos.	65-75%	1-2
Umbral anaeróbico	R2	• Aumentar la capacidad de soportar esfuerzos aeróbicos prolongados en condiciones de umbral anaeróbico. • Mejora de la oxidación del glucógeno y sus depósitos. • Adaptaciones centrales: ↑Afinidad por la hemoglobina, ↑Difusión pulmonar, ↑Volumen sistólico, ↑Gasto cardíaco, ↑Volemia.	75-85%	2-4
Consumo Máximo de Oxígeno	R3	• Aumentar la capacidad de soportar esfuerzos en condiciones próximas e iguales al VO <sub>2max</sub> . • Adaptaciones periféricas: ↑densidad capilar, ↑densidad mitocondrial, ↑enzimas oxidativas, ↑reservas de glucógeno.	90-95%	4-6
	R3+		100%	6-8
Capacidad anaeróbica	R4	• Mejorar la capacidad de tolerar elevadas concentraciones de acidosis metabólica. Sistema Buffer. • Aumentar la capacidad glucolítica. Enzimas glucolíticas.	105-120%	8-14
	R5	• Maximizar la tasa de producción de energía mediante la vía	120-	

ZONA	MIN/KM
R0	< 4,52
R1	4,52 - 4,13
R2	4,13- 3,44
R3	3,44 - 3,20
R3+	3,20 - 3,10
R4	3,10 - 2,53
R5	2,53 - 2,38
R6	VFL MAX

Si quieres obtener mayor información, el entrenador ha desarrollado una explicación detallada de los macrociclos que podrás encontrar en el siguiente enlace:

### 3.3. ENLACES (Página 3 del PDF)

En esta página encontrarás acceso directo a los diferentes enlaces relevantes con los entrenamientos.

	<p>Acceso a “Área personal” una zona creada en la web del equipo despega que recoge videos, pdf, documentos informativos y eventos del equipo Despega</p> <p>Más información en el apartado de la página web</p>
	<p>Acceso directo a material audiovisual con ejercicios, técnicas y consejos clave. Incluye vídeos sobre movilidad, propiocepción, técnica de carrera, trabajo de fuerza y otros aspectos esenciales para el desarrollo del atleta. Su objetivo es complementar la parte práctica y mejorar la comprensión de los ejercicios.</p>
	<p>Acceso al PDF a seguir esta semana en el trabajo de fuerza En el enlace encontrarás varios PDF por lo que deberás descargar el correspondiente con tu entrenamiento semanal.</p>
	<p>Listado de ejercicios físicos organizados según su función, y facilitar la variedad en tus rutinas de entrenamiento de forma autónoma.</p>
	<p>Acceso a rutinas del entrenamiento según molestias o lesión</p>

#### 4. APLICACIÓN TRAINER PLAN.

El entrenador envía un enlace de invitación para acceder a la aplicación.

Se debe descargar la aplicación trainer plan la cual es gratis para IOS y Android y una vez descargada crearte una cuenta. Mediante el enlace de invitación el entrenador podrá modificar tus entrenos como su atleta.

Esta aplicación permitirá conectarte con las principales marcas de relojes inteligentes como Garmin, Coros. Polar y otras más.

Al conectar tu reloj inteligente con la aplicación todos los entrenos que guardes en tu reloj y sincronices, se sincronizan automáticamente en la app para que tu entrenador pueda verlas.

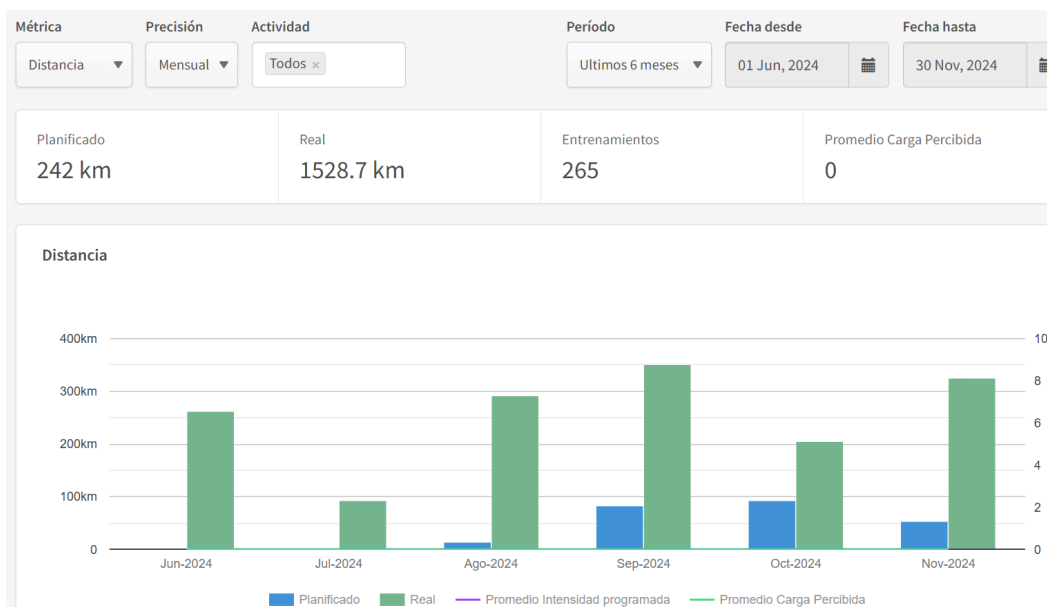
Usaremos esta app, para programar entrenamientos y que estos se guarden obteniendo un diario de entrenamiento de todos los entrenamientos registrados.

Podrás observar la evolución de tu macrociclo y analizar las diferentes competiciones que vayas realizando.

Si no dispones de reloj inteligente, la aplicación te permite registrar tu entrenamiento de forma manual.

Dentro de la aplicación hay un chat desde el cual el entrenador podrá comentar cada uno de los entrenamientos que subas.

- **Tablero:** En este apartado podrás obtener información sobre los entrenamientos realizados hasta ahora como métricas de cansancio,



distancia acumulada, tiempo de entrenamiento acumulado, etc. Todos los datos son acompañados por gráficas para una mejor visualización.

- **Calendario:** En esta pestaña podrás observar los entrenamientos registrados. Dentro de cada entrenamiento podrás observar un resumen, intervalos del entrenamiento, detalles y los tiempos en cada zona. (Las zonas son modificadas por el entrenador por lo que son zonas registradas y monitoreadas según Despega).  
Dentro de cada entrenamiento también encontramos el apartado de comentarios donde el entrenador realiza las retroalimentaciones de los entrenamientos.
- **Perfil:** Perfil del atleta donde podemos modificar datos como mejores marcas, datos físicos, zonas de entrenamiento, eventos, disponibilidad de los entrenamientos,...

## 5. PÁGINA WEB Y ÁREA PERSONAL

En Despega trabajamos con la pagina web: [despegaentrenando.es](http://despegaentrenando.es)

Aquí no solo subiremos información para nuevos socios si no que también hemos creado el apartado "Área Personal"

A este apartado sólo se podrá acceder a través de los PDF semanales ya que no existe otro tipo de acceso.

Este apartado es un acompañamiento a vuestros entrenos donde encontrareis:

- **PDF de fuerzas semanales:** Acceso a los PDF a seguir semanalmente en el trabajo de fuerza
- **Biblioteca de ejercicios:** Listado de ejercicios físicos organizados según su función, y facilitar la variedad en tus rutinas de entrenamiento de forma autónoma. El objetivo de esta biblioteca es dar información al deportista para poder buscar su ejercicio perfecto según entorno y material proporcionado una gran de información sobre variantes de cada ejercicio
- **Videos y rutinas generales:** Una colección de videos que muestran la ejecución correcta de ejercicios y rutinas de entrenamientos interesantes para todo deportista.
- **Documentos informativos:** Documentos de relevancia para el equipo Despega
- **Eventos y reto Despega:** En Despega proponemos diferentes carreras en las que poder juntarnos y hacer sensación de equipo además de promover la participación en el reto Despega. Una competición con la que buscamos mantenerte motivado en tu entrenamiento diario.