

TRAININGPEAKS

TrainingPeaks es una de las herramientas más utilizadas por atletas y entrenadores para planificar, monitorear y analizar entrenamientos. Su sistema de métricas avanzadas permite evaluar la carga de entrenamiento, la fatiga y la recuperación para optimizar el rendimiento.

Este infoproducto te ayudará a:

Comprender las principales métricas de TrainingPeaks.



Interpretar los datos para mejorar tu rendimiento y evitar el sobreentrenamiento.

Ajustar tu plan de entrenamiento según los datos obtenidos.



1.1. Training Stress Score (TSS) - Carga de Entrenamiento:

El TSS mide la carga total de un entrenamiento basado en la duración y la intensidad. Se calcula usando potencia (ciclismo), ritmo (running) o frecuencia cardíaca.

- < 150 TSS por día: Recuperación rápida.
- 150 - 300 TSS: Moderado, pero puede requerir recuperación.
- 300 - 450 TSS: Alto, necesita descanso.
- > 450 TSS: Extremo, riesgo de fatiga acumulativa



1.2. Chronic Training Load (CTL) - Forma Física o "Fitness":



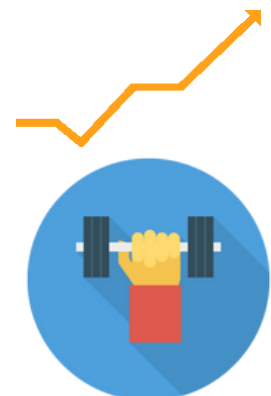
El CTL mide la carga de entrenamiento a lo largo del tiempo y refleja la "forma física" adquirida. Se calcula como el promedio de TSS de los últimos 42 días.

- Aumento progresivo: Indica mejora en la condición física.
- Descenso brusco: Puede significar reducción de entrenamiento o periodo de descanso.
- Demasiado alto: Puede indicar sobreentrenamiento.

1.3. Acute Training Load (ATL) - Fatiga Actual:

El ATL mide la carga de entrenamiento reciente (promedio de los últimos 7 días) y refleja cuánta fatiga está experimentando el atleta.

- ATL alto: Indica entrenamientos exigentes recientes.
- ATL bajo: Puede indicar descanso o reducción de carga.



1.4. Training Stress Balance (TSB) - Estado de Recuperación:



El TSB se calcula restando el ATL del CTL. Determina si un atleta está fresco o fatigado.

- TSB positivo (+10 a +30): Buena recuperación, ideal para competir.
- TSB cercano a 0: Buen estado de carga.
- TSB negativo (-10 a -30): Fatiga acumulada, puede necesitar descanso.

1.5. Intensity Factor (IF) - Intensidad del Entrenamiento:

El IF mide la intensidad relativa del entrenamiento comparado con el umbral del atleta:

- 0.50 - 0.75 IF: Entrenamiento ligero.
- 0.75 - 0.85 IF: Zona aeróbica.
- 0.85 - 1.00 IF: Ritmo de competencia.
- > 1.00 IF: Entrenamiento por encima del umbral.



1.6. Variability Index (VI) - Consistencia en Ciclismo:



El VI compara la potencia normalizada con la potencia media:

- VI cercano a 1.0: Ritmo estable, bueno para pruebas de fondo.
- VI > 1.1: Ritmo inestable, común en carreras con cambios de intensidad

1.7. Efficiency Factor (EF) - Eficiencia Aeróbica:

El EF compara la potencia normalizada o el ritmo con la frecuencia cardíaca:

- EF en aumento: Mejora en eficiencia aeróbica.
- EF en descenso: Puede indicar fatiga o sobreentrenamiento.



2. Comparación de Signos Vitales y Métricas Corporales

2.1 Sueño y Recuperación

- Horas de sueño profundo: Relacionadas con mejor rendimiento y recuperación muscular
- Calidad del sueño: Impacta la VFC y la recuperación general.

2.2. Frecuencia Cardíaca en Reposo (FCR)

- FCR baja: Indica buena adaptación aeróbica.
- Aumento repentino de FCR: Puede ser señal de fatiga o sobreentrenamiento.

2.3. Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca (VFC):

- Alta VFC: Relacionada con mejor recuperación y menor estrés.
- Baja VFC: Puede indicar fatiga, estrés o sobrecarga.

2.4. Temperatura Corporal y Hidratación:

- Temperatura elevada: Puede ser signo de sobrecarga o infección.
- Hidratación adecuada: Mantiene el rendimiento estable y evita fatiga prematura.

TrainingPeaks es una herramienta poderosa para el análisis del entrenamiento. Al comprender las métricas clave y aplicarlas correctamente, los atletas pueden mejorar su rendimiento, prevenir lesiones y optimizar su preparación para competencias. Si dominas estas métricas, podrás tomar mejores decisiones en tu entrenamiento y alcanzar tu máximo potencial.



[Encuentra más información aquí](#)

CONTÁCTANOS:

WHATSAPP: +57 3133412651

CORREO: amen.trail@peoplebpo.com

