

EL TEST DE 2 X 6000

¿Puedo saber con antelación el ritmo al que debo competir en el maratón?

Eso es lo que se preguntan muchos corredores semanas antes de enfrentarse a su gran cita. Han entrenado duro durante meses y les empiezan a surgir las dudas. No quieren equivocarse saliendo demasiado fuerte y sufrir la agonía del famoso "muro", echando por tierra todo el trabajo de meses. Tampoco quieren hacerlo demasiado lento y desaprovechar todo el entrenamiento realizado.

Con los entrenamientos de los dos últimos meses antes del maratón ya tenemos datos para hacernos una idea de que marca podemos realizar en el mismo. Los tiempos de las series largas, el final de los rodajes largos progresivos y, sobre todo, los resultados en las competiciones de medio maratón realizadas en ese periodo nos permiten ser más precisos. Aquellos que realicen una prueba de esfuerzo entre 4 o 5 semanas antes del maratón aún dispondrán de más datos fiables. Pero aún con todo esto los corredores menos experimentados tienden a ser demasiado optimistas y se plantean objetivos demasiado ambiciosos. Pero, ¿hay alguna forma de saber con antelación y con más precisión si los tempos a los que queremos competir en el maratón son demasiado ambiciosos, o si son demasiado prudentes o si son correctos?. Pues sí, realizando un "test de confirmación".

Después de varios años de investigación y experiencia, yo me atrevo a proponeros el "test de los dos seismiles".

El **Test de 2 x 6.000** es un "invento" de Antonio Serrano, que en un principio no era más que el último entrenamiento fuerte que realizábamos **10 días antes del maratón**. Con el tiempo nos dimos cuenta de la estrecha relación entre el estado de forma, los tiempos realizados en los dos seismiles, los resultados de las pruebas de esfuerzo y los tiempos en el maratón. Así que lo convertimos en un "test de confirmación" del ritmo para el que estábamos preparados para competir en el maratón.

En los últimos años me he dedicado a estudiarlo y también empecé a aplicarlo a corredores aficionados de todos los niveles. El resultado es la Tabla del test de 2x6000, que cada año voy ajustando y mejorando. Está basada en la experiencia de más de 300 test y cuando consiga resultados con más de 1.000, ya podré empezar a considerar sus datos como muy fiables. Aún es prematuro considerar esta tabla como de aplicación universal. Os podrá aclarar mucho cual puede ser vuestro ritmo en el maratón, pero sobre todo el que nunca deberíais superar en el mismo. Recordad que es un test de confirmación, no para averiguar la marca que podéis hacer.

Muchos os preguntaráis por que 2 x 6000 y no otra distancia. Podrían ser dos ochomiles o dos cincomiles. Sí he elegido esa distancia es porque así empezamos a realizarlo en el año 1990 en el circuito de 4 kms del bosque alto de la Casa de Campo de Madrid.

¿Cómo se realiza?

Hay que hacerlo entre 10 y 12 días antes del maratón. Este consiste en realizar un primer 6000 al ritmo al que se piensa competir en el mismo, se recuperan 90" a un trote muy ligero y se realiza otro 6000 a tope. En función de la diferencia que se obtenga por km entre el primero y el segundo 6.000 se confirma o no el ritmo al que se pretende competir en el maratón. En la tabla adjunta podéis comprobar las diferencias por kms que se necesitan en función de cada objetivo.

¿A qué ritmo hay que hacer el test?

Para un corredor que quiera bajar de tres horas, sus ritmos en el test deberían estar en torno a: 25:12 (a 4:12 el km) en el primer 6.000 y en menos de 22.25 (a 3:44 el km) en el segundo 6.000. Si la diferencia por km entre la primera y segunda serie es inferior a 24" quiere decir que el ritmo de la primera está muy próximo al ritmo posible del maratón, lo que sería un grave riesgo competir al mismo y lo correcto sería competir más lento. Si la diferencia en el ritmo es superior a 26" por km, entre ambas series, quiere decir que el ritmo de la primera si es adecuado para competir en el maratón. Todos estos cálculos son teóricos y sólo se cumplirían en condiciones óptimas de competición. Con situaciones climatológicas adversas siempre se pierden varios minutos y esto supone readaptar el ritmo a la nueva situación, el día de la carrera, añadiendo de 3" (cuando se compite a menos de 4' por km) a 10" (cuando se compite a más 5'30" por km)

TABLA

Hemos elaborado una tabla, donde en función de los tiempos en cada 6.000 y la diferencia de ritmo por km, se calcula cuál puede ser el ritmo posible en un maratón. A este le añadimos el ritmo probable y con ellos describimos los tiempos posibles y probables en el maratón.

El tramo comprendido entre 2:50 y 3 horas 30' (con fondo azul) es en el que mayor experiencia he tenido con corredores y donde la tabla es más fiable. En el resto he tenido menos corredores y el margen de error puede ser mayor. La tabla siempre es de aplicación aproximada y os pondré un ejemplo para que la apliquéis correctamente.

Como se puede comprobar la tabla del test es una referencia para guiarte, pero luego tienes que ajustarla a tu realidad. Te recuerdo que a partir de este test se debería iniciar una bajada importante en la cantidad y en la intensidad de los entrenamientos hasta el descanso total en los últimos tres días, para llegar en las mejores condiciones físicas a la gran cita. Jamás debes competir una semana antes del maratón, si queréis rendir al máximo y hacerlo perfectamente.

Ejemplo 1

Si un corredor que ya tiene en maratón 3hs07' y su objetivo es bajar de tres horas, antes de hacer el test sobre ese objetivo debe tener en cuenta una serie de premisas. Primera ,que haya realizado un plan de entrenamiento completo a los ritmos adecuados para ese objetivo,; 2º que haya bajado de 1h24'o de 1h23' en el medio maratón (al menos dos veces antes y en las 5 semanas anteriores) y 3º, que no se encuentre agotado o lesionado. Si esto se cumple ha de ir a la tabla y situarse en la fila de 2:59 como ritmo probable. Entonces verá que tiene que hacer el primer 6.000 en 25:00 o más (a 4:10 el km) y en menos de 22.24 (a 3:44 el km) en el segundo 6.000.

Ejemplo 2

Si un corredor ha realizado el último medio maratón en 1h 32', debería hacer el primer 6.000 a 4:45 por km y el segundo a tope. Sí el día del test llueve y hace el primero en 28:43, con la sensación de ir frenándose, pero en el segundo se emplea a tope, y a pesar del mal tiempo hace 25:36. La conclusión es que el ritmo del primero podía ser un poco más rápido, ya que la diferencia de ritmo por km es muy grande. En este caso el ritmo probable se acerca más al posible y, aunque en la tabla le salga que debe correr el maratón a 4:56 (3hs 28'), seguro que podrías ir tres o cuatro segundos más rápido por km, a 4:53, que equivale sobre 3:25 en el maratón".

| Marca Objetivo | Primer 6.000 | Segundo 6.000 | Diferencia | Ritmo Posible | Ritmo Probable | Marca Posible | Marca Probable |
|-------------------|--------------|---------------|------------|---------------|----------------|---------------|----------------|
| Sub 2:30 | 21:00 | 19:12 | 18" | 3:30 | 3:33 | 2:27:41 | 2:29 |
| 2:35 | 21:30 | 19:36 | 19" | 3:35 | 3:38 | 2:31:12 | 2:33 |
| Sub 2:40 | 22:00 | 20:00 | 20" | 3:40 | 3:44 | 2:34:43 | 2:37 |
| 2:42 | 22:30 | 20:24 | 21" | 3:45 | 3:49 | 2:38:14 | 2:41 |
| 2:46 | 23:00 | 20:48 | 22" | 3:50 | 3:55 | 2:41:45 | 2:45 |
| Sub 2:50 | 23:30 | 21:12 | 23" | 3:55 | 4:00 | 2:45:16 | 2:48 |
| 2:53 | 24:00:00 | 21:36 | 24" | 4:00 | 4:05 | 2:48:47 | 2:52 |
| 2:56 | 24:30:00 | 22:00 | 25" | 4:05 | 4:10 | 2:52:18 | 2:55 |
| Sub 3 horas | 25:00:00 | 22:24 | 26" | 4:10 | 4:15 | 2:55:49 | 2:59 |
| 3:05 | 25:30:00 | 22:48 | 27" | 4:15 | 4:21 | 2:59:20 | 3:03 |
| 3:10 | 26.00 | 23:12 | 28" | 4:20 | 4:27 | 3:02:51 | 3:08 |
| 3:14 | 26:30:00 | 23:36 | 29" | 4:25 | 4:33 | 3:06:22 | 3:12 |
| 3:17 | 27:00:00 | 24:00:00 | 30" | 4:30 | 4:39 | 3:09:53 | 3:16 |
| 3:20 | 27:30:00 | 24:24:00 | 31" | 4:35 | 4:45 | 3:13:24 | 3:20 |
| 3:25 | 28:00:00 | 24:54:00 | 31" | 4:40 | 4:50 | 3:16:55 | 3:24 |
| Sub 3:30 | 28:30:00 | 25:18:00 | 32" | 4:45 | 4:56 | 3:20:26 | 3:28 |
| Sub 3:35 | 29:30:00 | 26:18:00 | 32" | 4:55 | 5:06 | 3:27:28 | 3:35 |
| Sub 3:40 | 30:00:00 | 26:42:00 | 33" | 5:00 | 5.12 | 3:30:59 | 3:39 |
| 3:50 | 31:30:00 | 28:06:00 | 34" | 5:15 | 5:28 | 3:41:31 | 3:50 |
| Sub 4 horas | 32:30:00 | 29:00:00 | 35" | 5:25 | 5:41 | 3:48:33 | 3:59 |
| 4:15 | 34:00:00 | 30:24:00 | 36" | 5:40 | 5:57 | 3:59:06 | 4:11 |
| Sub 4:30 | 36:00:00 | 32:18:00 | 37" | 6:00 | 6.18 | 4:13:10 | 4:25 |
| 4:45 | 38:00:00 | 34:12:00 | 38" | 6:20 | 6:40 | 4:27:14 | 4:41 |
| Sub 5 horas | 40:00:00 | 36:06:00 | 39" | 6:40 | 7:00 | 4:41:18 | 4:55 |
| Acabar en control | 42:00:00 | 38:00:00 | 40" | 7:00 | 7:25 | 4:55:00 | 5:15 |