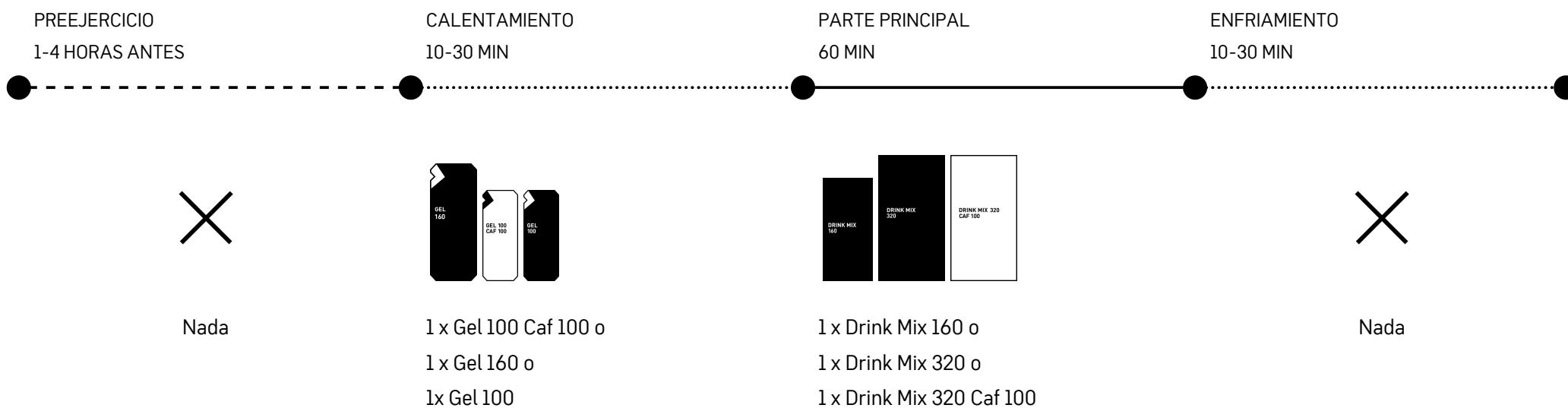


# Entrenamiento sweetspot



# Maurten recomienda:

---

En estas sesiones los corredores simularán una contrarreloj (para triatletas) o una escapada.

La parte principal incluye 3 x 15 minutos a 84-97 % del FTP.

Descansa 5 minutos entre sesiones.

[¿Qué es un entrenamiento sweetspot?](#)

[¿Qué es el test de FTP?](#)

[Fuente: Haugen et al., 2022](#)

## **¿Qué es un entrenamiento sweetspot?**

El entrenamiento "sweetspot" consiste en intervalos prolongados, en los que se hacen 3 series de 15 minutos al 85-95 % del umbral de potencia funcional (FTP) del deportista. Los periodos de recuperación de 5 minutos entre series proporcionan el descanso suficiente para volver a empezar. Estas sesiones son física y mentalmente agotadoras y requieren un buen suministro de energía antes, durante y después, así como una concentración mental constante para conseguir completar las series. Cuanto más se acerque el deportista a su FTP, más exigente será la sesión. El entrenamiento sweetspot es un método muy eficaz para conseguir adaptaciones fisiológicas y aumentar la resistencia.

## ¿Qué es el test FTP?

El umbral de potencia funcional (FTP) es un punto de referencia para la mayoría de las sesiones de entrenamiento en ciclismo. Conocer el FTP permite al deportista entrenar al nivel adecuado para su capacidad actual. El FTP es el número medio de vatios que un ciclista puede aguantar durante una hora y ofrece una buena indicación de la forma física del ciclista. Para obtener una puntuación de FTP es necesario realizar una prueba. Existen diferentes métodos, pero el más accesible es una prueba de rampa. En esta prueba, el deportista realiza un breve calentamiento y, a continuación, pedalea con una potencia cada vez mayor hasta el punto de agotamiento, es decir, cuando ya no puede mantener la potencia necesaria para continuar. Al principio, una prueba de rampa puede parecer fácil, pero rápidamente se convierte en un desafío cada vez más exigente. Se requiere una gran concentración mental para llegar al punto de agotamiento total y obtener los mejores resultados en una prueba de este tipo.

**Parte principal:** toma 1-2 sorbos de Drink Mix entre sesiones.

## ¿Por qué usar nutrición deportiva con cafeína?

Aunque los estudios sugieren que la cafeína podría promover el estado de alerta y reducir el esfuerzo percibido —propiedades apreciadas en el deporte—, no puede decirse que la cafeína mejore el rendimiento. Los beneficios declarados están muy sesgados y la tolerancia a la cafeína puede variar considerablemente entre individuos, dependiendo, entre otras cosas, de factores como la composición corporal, la dosis y el momento de consumo.

La eficacia de la cafeína depende de la dosis. La respuesta es muy individual, por lo que no podemos afirmar simplemente que más es mejor. La cafeína se absorbe rápidamente en la sangre en 5-15 minutos y alcanza su punto máximo en 45-90 minutos (semivida: 180-300 minutos).

Desarrollar una estrategia nutricional para las carreras o sesiones clave es algo complejo. La tasa de absorción y metabolización de la cafeína varía según los individuos. Hay dos factores clave que se deben tener en cuenta:

- 1) El peso corporal y
- 2) La exposición previa a la cafeína.