

ANÁLISIS + HOJA DE RUTA · DATOS SIMULADOS

El km 30 se repite.

Y esta vez sí sabemos por qué.

El corredor llega convencido de que le faltaron tiradas largas. Los datos cuentan otra historia: el bloque daba para correr estable, pero el día de carrera se pasó de ritmo demasiado pronto.

32

SEMANAS

2.230

KM REGISTRADOS

128

SALIDAS

2

MARATONES

CAPÍTULO 01 / LA PREGUNTA

“Siempre reviento en el km 30.” Vale. Vamos a mirar por qué.

El corredor llega con una explicación muy clara: “me faltó fondo”. Antes de comprarla, ponemos encima de la mesa el bloque completo y vemos si encaja.

32

SEMANAS CONTINUAS

128

SALIDAS REGISTRADAS

2.287

KM DE CARRERA

74 %

SESIONES CON FC

Matriz de calidad del registro

VARIABLE	COBERTURA	QUÉ NOS PERMITE HACER
Fecha, distancia, duración	128 / 128	Comparar volumen, frecuencia y continuidad.
FC y parciales	95 / 128	Comparaciones parciales de ritmo y respuesta cardíaca.
RPE	63 / 128	Contrastar algunas sesiones; no extrapolar a todas.
Fuerza / ciclismo	23 sesiones	Reconstruir parte del tiempo complementario.
Combustible	18 anotaciones	Suficiente para descartar un fallo evidente de ingesta.

DE ENTRADA

La duda tiene sentido. La respuesta “me faltaron kilómetros” todavía no. Primero vamos a ver si los números la sostienen o si estamos culpando a lo de siempre.

CAPÍTULO 02 / PRIMERA HIPÓTESIS

No te faltó volumen. Y tampoco te faltaron tiradas largas.

Los dos bloques se parecen mucho en kilómetros. De hecho, en la preparación reciente hay más tiradas de 28 km o más.

70,5

KM/SEM. MEDIANA A

72,5

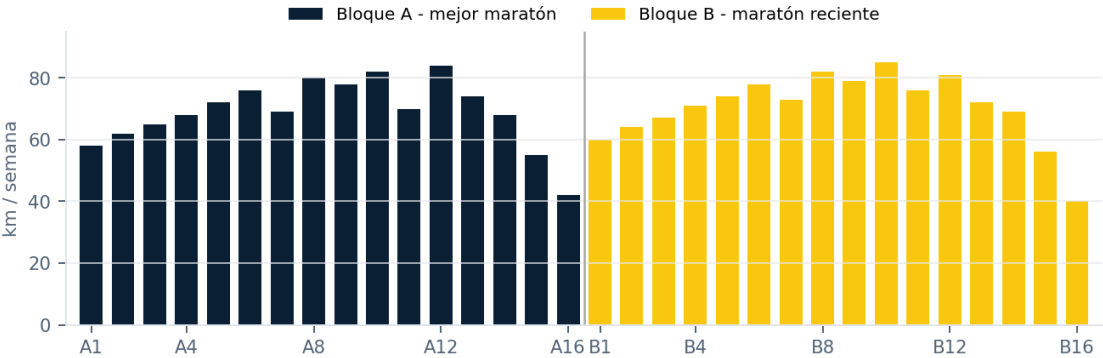
KM/SEM. MEDIANA B

6

TIRADAS ≥28 KM A

9

TIRADAS ≥28 KM B



LO QUE VEO

El bloque B no tiene menos kilómetros. La mediana semanal es ligeramente superior y, además, aparecen más tiradas de 28 km o más.

PRIMERA CONCLUSIÓN

La explicación “reventé porque me faltó fondo” no encaja bien con el historial. Si buscamos el problema, hay que mirar en otro sitio.

CAPÍTULO 03 / DENSIDAD DE ESFUERZO

Aquí sí hay algo que me hace levantar la ceja.

Los kilómetros se parecen, pero en el bloque B hay más semanas con tres sesiones exigentes metidas en apenas 72 horas.

4 / 16

SEMANAS A CON 3 EXPOSICIONES / 72 H

9 / 16

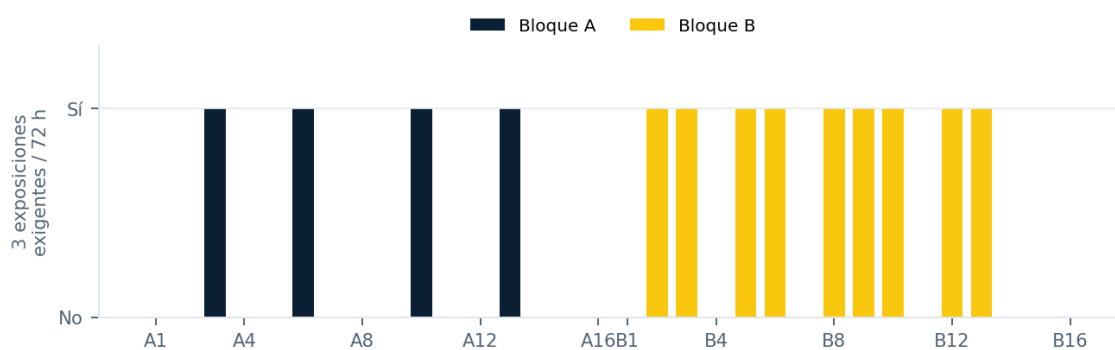
SEMANAS B CON 3 EXPOSICIONES / 72 H

25 %

BLOQUE A

56 %

BLOQUE B

**LO QUE ME CUADRA MENOS**

En el bloque B se repite bastante más la concentración de tres esfuerzos exigentes en 72 horas. No es un detalle menor.

PERO NO ES EL CULPABLE PRINCIPAL

Puede haber añadido fatiga, sí. Pero por sí solo no explica el hundimiento del maratón. El patrón más claro aparece el día de carrera.

CAPÍTULO 04 / LAS DOS CARRERAS

Aquí está el problema: saliste demasiado rápido.

El corredor recuerda las dos carreras como “iba bien hasta el 30”. Los parciales dicen algo bastante más concreto: en la segunda fue gastando margen desde el principio.

3:04:06

MARATÓN A

3:12:25

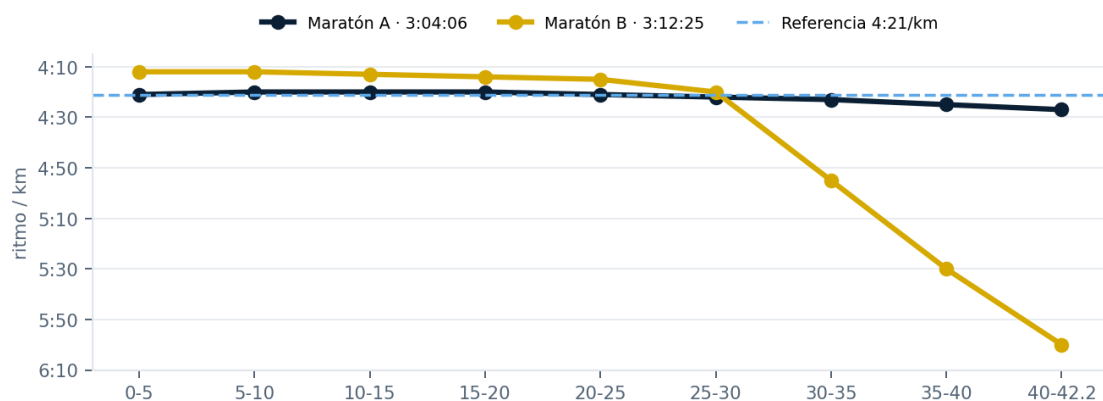
MARATÓN B

4:21/km

RITMO ESTABLE A

4:12/km

RITMO APROX. B HASTA KM 25



CONCLUSIÓN PRINCIPAL

En el maratón B sale unos 9 s/km más rápido que el ritmo que había demostrado poder sostener. En 25 km eso son casi 4 minutos “ganados” demasiado pronto.

Y LUEGO LLEGA LA FACTURA

La caída empieza justo después. No parece un muro misterioso: parece una carrera demasiado agresiva al principio para la capacidad demostrada en el bloque.

CAPÍTULO 05 / LA FOTO COMPLETA

La fuerza y la bici cuentan. Pero aquí no me cambian el diagnóstico.

En el tramo final del bloque B sube el tiempo de entrenamiento complementario. Eso añade contexto, aunque no tapa el patrón principal de la carrera.

6,5 h

CARRERA MEDIA B1-B8

6,4 h

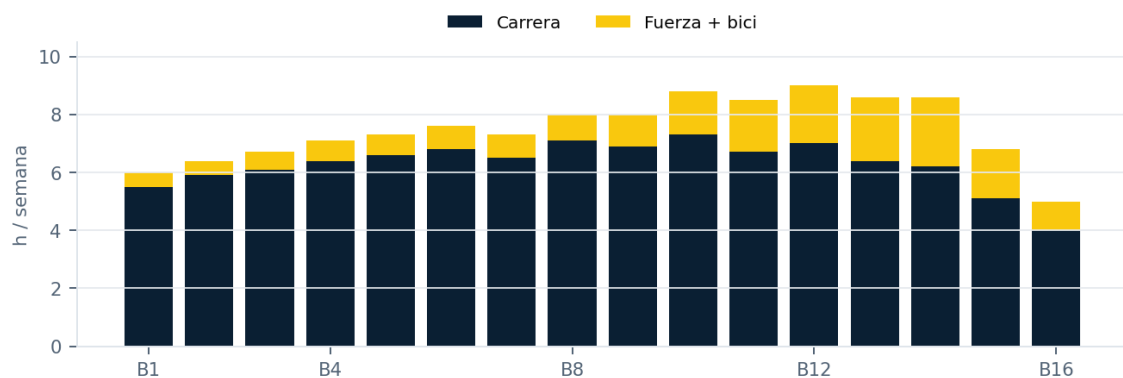
CARRERA MEDIA B9-B16

0,7 h

COMPLEMENTARIO B1-B8

1,9 h

COMPLEMENTARIO B9-B16

**LO QUE SÍ CAMBIA**

Los kilómetros bajan algo al final, pero el tiempo total de entrenamiento no cae en la misma proporción porque suben fuerza y bici.

LO QUE NO CAMBIA

No veo aquí una señal tan fuerte como para explicar por sí sola el maratón. Es contexto útil, no el titular del informe.

CAPÍTULO 06 / COMBUSTIBLE

¿Y si faltaron geles? Aquí tampoco veo el problema principal.

El corredor sí dejó suficiente registro para comprobar que la estrategia de combustible fue parecida a la que había tolerado bien en tiradas largas.

18

ANOTACIONES DE INGESTA

72 g/h

MEDIA CARRERA B

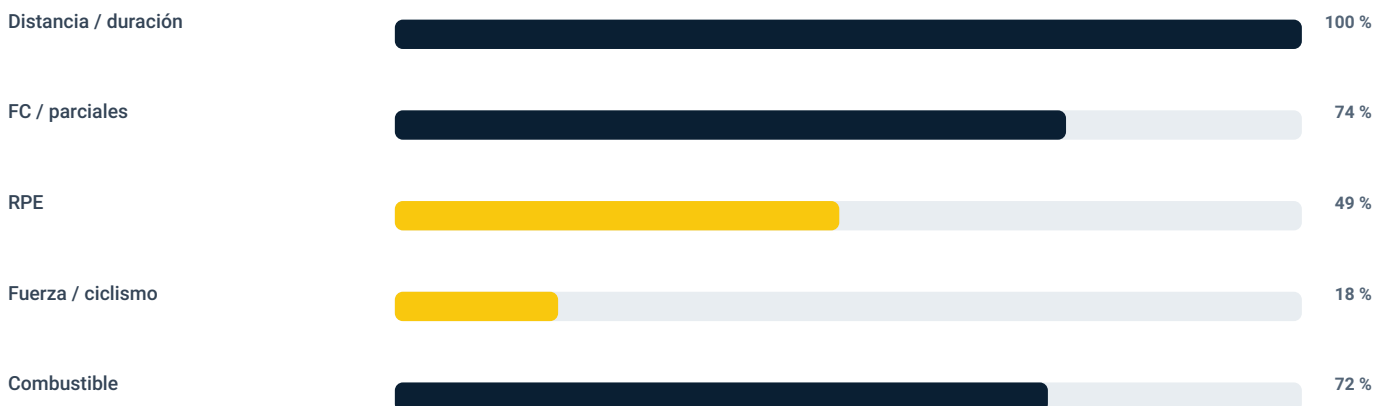
10 / 11

TIRADAS LARGAS B CON REGISTRO

0

PROBLEMAS GI ANOTADOS

Cobertura de variables relevantes



ESTO NOS AYUDA

La ingesta registrada en carrera está dentro de lo que ya había probado en tiradas largas y no aparecen molestias gastrointestinales. No puedo demostrar que fuese perfecta, pero no hay una señal clara de fallo aquí.

QUÉ ME QUEDO

El combustible no tiene pinta de explicar la caída. El patrón de pacing sigue siendo bastante más fuerte.

QUÉ SEGUIRÍA REGISTRANDO

Carbohidratos, líquidos, momento de toma y tolerancia. Cuanto mejor esté anotado, menos tenemos que tirar de memoria después.

CAPÍTULO 07 / HOJA DE RUTA

Vale. Entonces, ¿con qué nos quedamos?

No hace falta salir de aquí con veinte gráficos en la cabeza. Hace falta saber qué está claro, qué vigilaría y qué dejaría de culpar.

LO QUE ESTÁ CLARO

- El bloque tiene continuidad.
- Hay tiradas largas de sobra para descartar una carencia evidente.
- Existe capacidad demostrada para correr estable alrededor de 4:21/km.

LO QUE VIGILARÍA

- Salidas demasiado agresivas en maratón.
- Semanas con demasiados esfuerzos exigentes juntos.
- Interpretar solo kilómetros cuando también hay fuerza y bici.

LO QUE NO COMPRARÍA

- "Me faltó fondo".
- "Necesito todavía más kilómetros".
- "Seguro que fueron los geles".

Ninguna de esas explicaciones es la que mejor encaja con este historial.

LO QUE MEDIRÍA MEJOR

- RPE tras sesiones clave.
- Sueño y recuperación en semanas densas.
- Contexto de calor o molestias.
- Mantener el buen registro de combustible.

LA IDEA NO ES DARTE DEBERES

No te digo qué hacer el martes. Te digo qué historia cuentan tus datos y dónde está, en este caso, el problema más evidente.

CAPÍTULO 08 / RESUMEN EJECUTIVO

No te faltó fondo. Te sobró ritmo al principio.

Este caso sí deja una conclusión bastante limpia: el bloque no muestra una carencia clara de volumen, pero la carrera B sale por encima de la capacidad que el historial había demostrado.

- 01** **No faltan kilómetros ni tiradas largas.** **ALTA**
- La explicación "me faltó fondo" no encaja con lo que aparece en el bloque.
- 02** **La carrera B sale unos 9 s/km más rápido que la referencia estable.** **ALTA**
- En 25 km son casi 4 minutos de adelanto. La caída posterior encaja con un pacing demasiado agresivo.
- 03** **La densidad de sesiones exigentes también sube.** **MEDIA**
- Puede haber añadido fatiga, pero el patrón de carrera sigue siendo mucho más claro.
- 04** **Fuerza y bici aumentan al final del bloque.** **ALTA**
- Aportan contexto, aunque no cambian la conclusión principal.
- 05** **La ingesta registrada es razonable y bien tolerada.** **MEDIA**
- No veo una señal fuerte para culpar al combustible de este hundimiento.

SI TÚ TAMBIÉN TIENES UNA EXPLICACIÓN QUE NO TERMINA DE CONVENCERTE

**No necesitas más números.
Necesitas entender mejor los tuyos.**

azanarunninglab.com
manu@azanarunninglab.com