

Antes de nada, debemos darte la bienvenida. Si algo tiene este deporte es que **no es nada excluyente**, al contrario de lo que muchos piensan: no importa que seas más o menos alto, más o menos fuerte, que lleves muchos o pocos años practicando algún deporte, **no importa** que seas de esos que va propagando por ahí que odias correr... **de verdad, nada de eso importa.** Si quieres competir en un triatlón y acabarlo, hace falta bastante poco de todo eso; **sólo hacen falta ganas.** Si además de acabar un triatlón quieres **convertirte en triatleta**, es decir, adoptar nuestro estilo de vida, te llevará algo más de tiempo y dedicación, pero igualmente **estará al alcance de tu mano**, tenlo por seguro.

PASO 1: POR DÓNDE COMENZAR

1. Analiza tu salud y tu estado real de forma física.



Aunque el triatlón **va a ayudar a que tu salud mejore** de forma exponencial en pocos meses, **conviene que valores cómo está la “máquina”** antes de comenzar a entrenar. Por eso, te recomendamos antes de nada que **te hagas una prueba de esfuerzo** lo más completa posible: te quedarás más tranquilo y, sobre todo, **tu familia dejará de preocuparse** y de preguntarse si no te va a dar algo cuando realices **un sobreesfuerzo**. Lo más importante es **asegurarte de que no sufres ningún problema cardiológico** y **que tu aparato locomotor está bien** para empezar a entrenar. Si tienes sobrepeso, recuerda que hay que arrastrarlo al correr y que puede ser **mucho impacto para tus articulaciones**, así que tendrás que procurar perder esos kilos y a la vez, **fortalecer las articulaciones** que van a soportarlo con trabajo específico de gimnasio. **Para realizar la prueba de esfuerzo** puedes probar en www.femedede.es la página de la **Sociedad Española de Medicina del Deporte**.

2. Valora tu estado de forma deportiva



Recuerda que **no es lo mismo estar bien de salud que tener un estado de forma aceptable. No te subestimes y no te sobreestimes.** Si vienes practicando un deporte de forma regular, **entrenando al menos 4 días** a la semana, casi seguro que puedes pasar directamente al entrenamiento de triatlón. **Si vienes de estar a cero**, muchos meses e incluso años sin entrenar o no has hecho deporte en tu vida, **vale la pena que comiences poco a poco**, tratando de asistir a **un par de clases a la semana de spinning, un par de sesiones semanales de acondicionamiento muscular** tipo Body Pump o similar y trotar, a ritmos muy tranquilos, un par de días a la semana, bien en la cinta del gimnasio **o al aire libre.** Yo estaría al menos **un par de meses con este programa**, tratando de realizar algo de ejercicio a diario.

PASO 2: VALORA TU NIVEL DE NATACIÓN

La natación cobra una relevancia especial dentro del triatlón, puesto que saber nadar no es un tema opcional y porque es **el deporte que menos se suele controlar** (o has nadado de pequeño en las fases sensibles para su aprendizaje o ya **nadarás siempre como un adulto que aprendió tarde**). Pero necesitas tener **un nivel mínimo** para ponerte a entrenar triatlón.



Si sabes nadar pero tu problema ahora es que llevas mucho tiempo sin hacerlo, simplemente date tiempo y ve poco a poco; puedes empezar directamente a entrenar la natación como triatleta. Si no sabes nadar o tu nivel es muy bajo, si eres de aquellos a los que les cuesta hacer un par de largos a la piscina, hay que tener claro que necesitas unos meses de trabajo específico y centrarte en la natación. Apúntate a un curso para adultos en cualquier piscina y con eso te será más que suficiente. Céntrate durante al menos tres meses y dale prioridad a la natación sobre todas las cosas. Irás ganando forma y, sobre todo, confianza en el agua. No es perder tiempo, al contrario, es lo más inteligente que puedes hacer y a lo que mayor rentabilidad le sacarás en poco tiempo

PASO 3: ORGANIZA TU ENTRENAMIENTO

Si acabas de llegar al mundo del triatlón, probablemente estarás sorprendido de lo que es capaz de entrenar la gente y de las horas que son capaces de dedicar al entrenamiento, aún con trabajo y familia que atender. No te preocupes, **en breve tú también estarás buscando esos huecos** inexistentes para poder entrenar. Pero mientras eso ocurre, **plantéate de cuánto tiempo dispones y trata de optimizarlo**. Como decíamos en el punto anterior, si tu nivel de natación es muy bajo, **dedícale a este deporte al menos tres días a la semana** durante tres meses como prioridad.



► ¿Entrenador o no entrenador? ¿En grupo o en solitario?

Una de las primeras decisiones importantes que debes tomar es: ¿vas a buscar la ayuda profesional de un entrenador, o vas a hacerlo tú sólo? En Google puedes encontrar, con casi total seguridad, tanto entrenadores como grupos de entrenamiento cercanos a tu casa. Y si no lo ves claro busca en la web el teléfono de tu federación autonómica y pregúntales, **seguro que te pueden informar**. Las [ventajas de entrenar en grupo](#) son muy numerosas. Pero de forma muy sintética diremos que **la razón más poderosa para hacerlo es que entrenar en grupo aumentará mucho tu nivel de felicidad** mientras entrenas (a no ser que seas un solitario). Si has decidido entrenar con entrenador y en grupo, **ellos te van a facilitar toda su infraestructura y organización**. Los grupos de entrenamiento suelen tener **horarios muy adaptados y bastante compatibles** con la vida diaria. Si te has inclinado (o no te queda más remedio) que entrenar sólo, ya sea con ayuda de entrenador a distancia o sin ella, tendrás que ponerte a buscar instalaciones. **Lo ideal** sería que encontraras un gimnasio o polideportivo con todo lo necesario: **piscina, sala de musculación, sala de cardiovascular**, clases de spinning, pista de atletismo, etc. Pero suele ser bastante complicado, y no muy frecuente, encontrar un sitio en el que puedas entrenar todo, así que al final hay que acabar yendo a varios sitios. En general, **lo más complicado es la natación** pues normalmente hay pocas horas de piscina para el nado libre. Por eso, en la mayoría de los casos, y más si vas a entrenar solo, es casi seguro que **te convendrá apuntarte a algún club de natación que tenga entrenamientos. Tendrás alguien que te echará un vistazo a la técnica**, entrenarás con gente y al menos tendrás unas calles y espacio para nadar 2 ó 3 días a la semana. **Siempre puedes completar luego el entrenamiento por tu cuenta** si necesitas algo más

.

PASO 4: ENTRENAR

Si has decidido contar con un entrenador para que te ayude, este paso queda resuelto: escucha a tu entrenador y sé paciente. A medida que vayas asimilando entrenamiento y conociendo un poco más el triatlón, podrás ir discutiendo con él aspectos de calendario de competición, planificación, etc. Pero mientras llega ese momento, **sé un buen discípulo y déjate guiar**. Aunque vengas de otros deportes, **el triatlón es un deporte muy específico** y no se puede extrapolar todo 'sin ton ni son'. Si

estás tomando tú sólo todas estas decisiones, **estos son algunos de los aspectos que has de tener en cuenta:**



- ▶ El triatlón para novatos **es más asunto de “muchos pocos” que de “pocos muchos”**, o lo que es lo mismo, esto no va de darse súper palizas de fin de semana, sino de **tratar de ser constante entrenando** a diario lo justo.
- ▶ Si eres mal nadador, **trata de nadar descansado** todas las veces que puedas.
- ▶ El spinning y el rodillo **son tus grandes aliados de invierno** para mantener y/o mejorar tu estado de forma sobre la bicicleta, o simplemente para empezar **a coger forma si nunca has pedaleado.**
- ▶ **No cometas barbaridades corriendo a pie**, pues es la mayor causa de lesiones en el triatlón. **Ve aumentando progresivamente tus tiradas**, primero en número de días a la semana y luego en minutos cada sesión. Procura correr todo lo que puedas **por terrenos blandos** ya que resultan menos lesivos para las articulaciones. En la medida de lo posible, **evita el asfalto para entrenar.**
- ▶ No dejes de pasarte por el gimnasio **al menos un par de días a la semana.** El mejor momento para trabajar **el tren superior** es inmediatamente después de nadar. **El tren inferior**, en cualquier momento. Pero hazlo y así disminuirás mucho el riesgo de lesiones; **además, la fuerza es imprescindible para nuestro deporte.**

PASO 5: COMPETIR

Durante estos años se ha extendido la fiebre de los “retistas”, la gente que llega a nuestro deporte con el único objeto de **conseguir un reto.** Y esto no está mal, pero en la mayoría de los casos es **gente que abandona** el triatlón tras conseguir su reto.



Y posiblemente, la causa de este abandono masivo es **por lo mucho que han tenido que invertir y sufrir** en el camino para lograr su reto, normalmente porque era un reto a muy corto plazo. Pero **el triatlón es algo más**; por eso, si de verdad te gusta esto y quieres quedarte por mucho tiempo, **olvídate de retos, olvídate de fechas** y trata de hacer del triatlón tu nuevo estilo de vida, un estilo de vida en el que las competiciones son una parte, son un medio... **pero no un fin**. Hay una diferencia muy grande entre disfrutar el camino y **sufrir el camino**. Comienza a entrenar y no pienses demasiado en las competiciones. **En los entrenamientos irán apareciendo las señales** que te indicarán que ya estás preparado para competir. **Y no tengas prisa con las distancias**, pues vas a disfrutar igual o más un triatlón corto que uno largo. **Un debut en distancia súper-sprint (300 m natación, 7 km bici, 2 km carrera a pie) puede ser más gratificante que arrastrarse en un Medio Ironman si se llega mal preparado.**

