



CARRERA LARGA DE
3 DÍGITOS sin romperse

Introducción

¿Qué es un "Longón"?

Un **Longón** es un entrenamiento de larga duración, **siempre superior a 3 horas**, diseñado específicamente para desarrollar la resistencia del ciclista.

Este tipo de entrenamiento es fundamental para preparar el cuerpo para competiciones de larga distancia, mejorando la capacidad aeróbica, la eficiencia metabólica y la resistencia mental.

Los Longones son la base para completar con éxito carreras de **3 dígitos** (100 km o más) sin "romperse" física o mentalmente.



Beneficios del Longón

Los entrenamientos de larga duración son fundamentales para mejorar tu rendimiento ciclista:

- ♥ **Mayor eficiencia metabólica:** Tu cuerpo aprende a utilizar mejor las grasas como fuente de energía, preservando el glucógeno.
- ⚡ **Adaptaciones musculares:** Aumenta la resistencia a la fatiga y mejora la capacidad de recuperación entre esfuerzos.
- 🧠 **Fortaleza mental:** Desarrolla la capacidad de mantener el enfoque y superar momentos difíciles durante largas horas.
- 🏆 **Mejora del umbral:** Incrementa tu capacidad para mantener intensidades moderadas durante períodos prolongados.



Alimentación para el Longón

Parte 1: Agua y Sales Minerales

Importancia de la Hidratación

Durante un Longón, puedes perder hasta **1 litro de agua por hora** a través del sudor, especialmente en condiciones de calor.

La deshidratación reduce el rendimiento y aumenta la sensación de fatiga, pudiendo provocar calambres y mareos.

Sales Minerales Esenciales

El sudor no solo contiene agua, sino también **electrolitos** como sodio, potasio, magnesio y calcio, fundamentales para la función muscular.

💡 Consejo Práctico

Bebe entre **500-750 ml por hora** y utiliza bebidas isotónicas o añade sales minerales al agua para reponer electrolitos.



Alimentación para el Longón

Parte 2: Carbohidratos como combustible principal

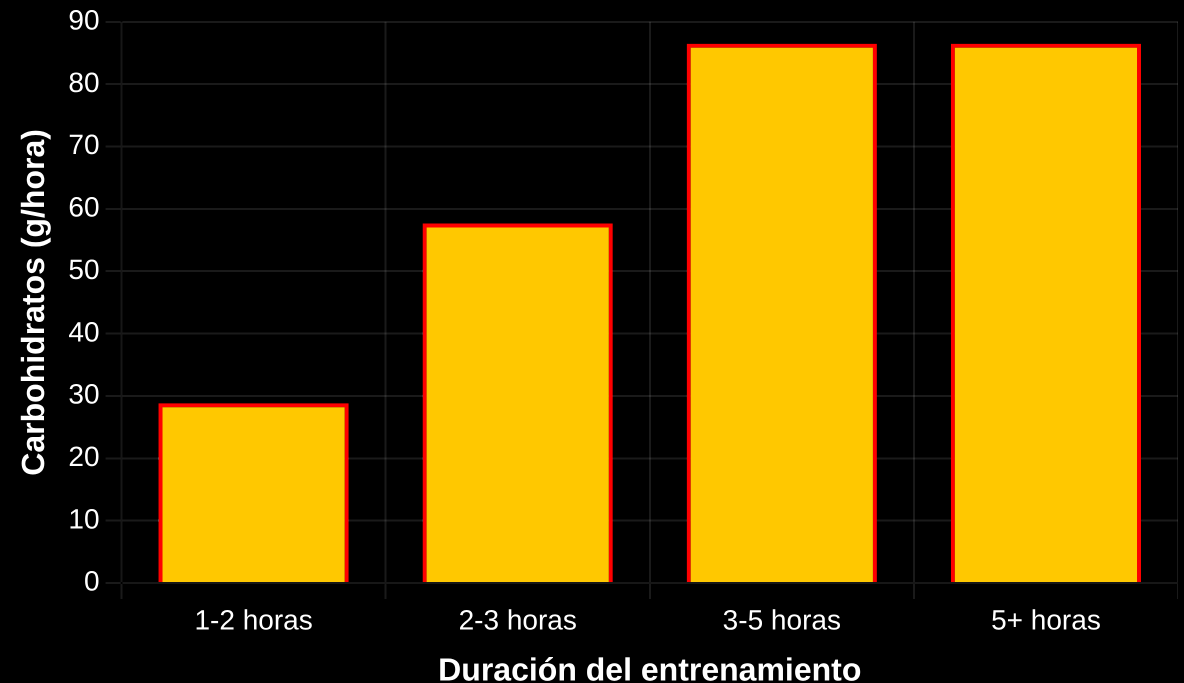
⚡ Consumo recomendado: 60-90g de carbohidratos por hora durante entrenamientos de más de 3 horas.

🍏 Fuentes óptimas: Geles, barras energéticas, bebidas isotónicas, plátanos y dátiles.

🕒 Frecuencia: Consumir pequeñas cantidades cada 20-30 minutos para mantener niveles estables de glucosa.

⚖️ Mezcla de carbohidratos: Combinar glucosa y fructosa permite mayor absorción (hasta 90g/hora vs. 60g/hora con un solo tipo).

Consumo de carbohidratos recomendado según duración



Errores comunes (Parte 1)

Esperar tener hambre para comer

¿Por qué es un error?

Cuando sientes hambre durante un Longón, ya es **demasiado tarde**. Tu rendimiento ya ha comenzado a disminuir y tus reservas de glucógeno están comprometidas.

Solución

Establece un **plan de alimentación preventivo**:

- Consume 30-60g de carbohidratos cada hora
- Comienza a comer en los primeros 30 minutos
- Mantén un horario constante, independientemente del hambre



Errores comunes

Parte 2: Esperar tener sed para hidratarse

El error

Cuando sientes sed, ya estás deshidratado. La sed es una señal tardía que indica que tu cuerpo ya ha perdido entre el **1-2% de agua corporal**, lo que puede reducir tu rendimiento hasta un 10%.

La deshidratación progresiva durante un Longón provoca:

- × Aumento de la frecuencia cardíaca
- × Disminución del volumen sanguíneo
- × Reducción de la capacidad de enfriamiento

La solución

Establece un **plan de hidratación proactivo**: bebe aproximadamente 500-750ml por hora, en pequeños sorbos cada 15 minutos, incluso cuando no sientas sed.



Errores comunes (Parte 3)

Hacer el Longón en alta intensidad (zonas 4 y 5)

Un error crítico es realizar entrenamientos largos a intensidades elevadas. El Longón debe realizarse principalmente en **zonas 1, 2 y ocasionalmente 3**.

Las zonas 4 y 5 agotan rápidamente las reservas de glucógeno y aumentan exponencialmente el tiempo de recuperación, comprometiendo tu capacidad para completar la distancia.

Zona 1-2: Ideal para Longones (60-75% FCM)

Zona 3: Breves intervalos durante el Longón (75-85% FCM)

Zona 4-5: ¡EVITAR en Longones! (>85% FCM)



Cómo prepararse para un Longón

Entrenar mínimo 3 días por semana

- 📅 Consistencia:** Mantén un mínimo de 3 días de entrenamiento semanales para desarrollar la base aeróbica necesaria.
- 📈 Progresión gradual:** Aumenta la duración de tus salidas largas un 10-15% cada semana hasta alcanzar el 70-80% de la distancia objetivo.
- 🏋️ Entrenamiento complementario:** Incluye sesiones de fuerza y core 1-2 veces por semana para mejorar la resistencia muscular.
- 🛌 Recuperación:** Programa días de descanso activo y asegura 7-8 horas de sueño para optimizar la adaptación al entrenamiento.
- 🍴 Nutrición diaria:** Mantén una dieta rica en carbohidratos complejos los días previos al Longón para maximizar las reservas de glucógeno.



Cómo ejecutar un Longón

Parte 1: Ritmo constante y control de zonas

Mantén un ritmo constante

- 🧠 Establece una **cadencia cómoda** entre 80-90 rpm para optimizar la eficiencia y reducir la fatiga muscular.
- ⚠️ En subidas, reduce la intensidad al **70-75% de tu FCM** para conservar energía y evitar la acumulación temprana de lactato.

Control de zonas de entrenamiento

- 💓 Permanece principalmente en **Zona 2 (60-70% FCM)** durante la mayor parte del recorrido para optimizar el metabolismo de grasas.
- 📈 Utiliza breves períodos en **Zona 3 (70-80% FCM)** solo en segmentos específicos como subidas moderadas o para romper la monotonía.
- ⚠️ **Evita completamente las Zonas 4-5** durante un Longón, ya que comprometerán tu capacidad para completar la distancia.



Cómo ejecutar un Longón

Parte 2: Estrategia de hidratación y alimentación en la práctica

Estrategia de hidratación

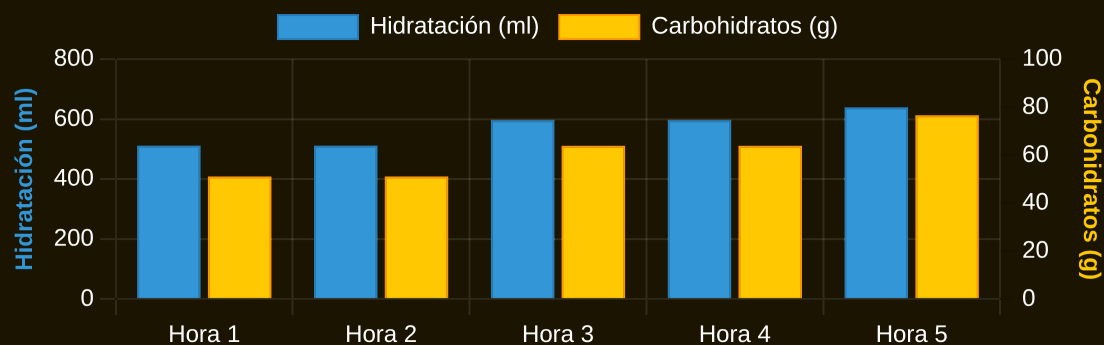
- 🔥 **Antes:** 500ml de agua 2 horas antes y 250ml 15 minutos antes de salir.
- 🕒 **Durante:** 1 bidón (500-750ml) cada hora, alternando entre agua e isotónico.

Estrategia de alimentación

- 🍏 **Antes:** Desayuno rico en carbohidratos 2-3 horas antes (avena, plátano, pan).
- 🍌 **Durante:** 60-90g de carbohidratos por hora, combinando diferentes fuentes.



Ejemplo para un Longón de 5 horas



Cierre motivacional

Recuerda que el objetivo principal no es solo completar los **100+ kilómetros**, sino hacerlo de manera **inteligente y sostenible**.

Aplicando las estrategias de alimentación, hidratación y control de intensidad que hemos visto, podrás terminar tu carrera larga de 3 dígitos **entero, fuerte y sin romperte**.

"El éxito en el ciclismo de larga distancia no está en la velocidad, sino en la resistencia y la estrategia"

