

La mítica distancia de 1000m y su poder predictivo sobre los 1500m

Cuando un atleta se acerca a entrenar a nuestro grupo mi pregunta es cuál es tu mejor registro actual sobre el Km (1000m). La razón obedece a que este tiempo permite predecir en forma exacta tu registro sobre los 1500m. Navegando por internet no pude encontrar información predictiva de este tipo por lo que mi desafío como entrenador fue aplicar conocimientos ingenieriles para extrapolar resultados de la realidad. Esto me llevó a armar una tabla empírica cuyo grado de exactitud es fascinante. La idea es compartirlo con uds. para ayudarlos a buscar un ritmo de carrera en caso de querer competir en 1500m conociendo tu marca en 1000m o en forma inversa saber a cuánto debo correr la vuelta para los 1000m conociendo tu registro de 1500m. El margen de error es de sólo +/- 1s

A continuación te adjunto la tabla para que puedas diagramar tu tiempo objetivo.



1000m		1500m		1000m		1500m		1000m		1500m		1000m		1500m		1000m		1500m					
Min	Seg	Min	Seg	Min	Seg	Min	Seg	Min	Seg	Min	Seg	Min	Seg	Min	Seg	Min	Seg	Min	Seg				
2	15	3	31,0	2	30	3	54,5	3	0	4	41,4	3	30	5	28,3	4	0	6	15,2	4	30	7	2,1
2	16	3	32,6	2	31	3	56,0	3	1	4	42,9	3	31	5	29,8	4	1	6	16,7	4	31	7	3,6
2	17	3	34,2	2	32	3	57,6	3	2	4	44,5	3	32	5	31,4	4	2	6	18,3	4	32	7	5,2
2	18	3	35,7	2	33	3	59,2	3	3	4	46,1	3	33	5	33,0	4	3	6	19,9	4	33	7	6,8
2	19	3	37,3	2	34	4	0,7	3	4	4	47,6	3	34	5	34,5	4	4	6	21,4	4	34	7	8,3
2	20	3	38,8	2	35	4	2,3	3	5	4	49,2	3	35	5	36,1	4	5	6	23,0	4	35	7	9,9
2	21	3	40,4	2	36	4	3,9	3	6	4	50,8	3	36	5	37,7	4	6	6	24,5	4	36	7	11,4
2	22	3	42,0	2	37	4	5,4	3	7	4	52,3	3	37	5	39,2	4	7	6	26,1	4	37	7	13,0
2	23	3	43,5	2	38	4	7,0	3	8	4	53,9	3	38	5	40,8	4	8	6	27,7	4	38	7	14,6
2	24	3	45,1	2	39	4	8,5	3	9	4	55,4	3	39	5	42,3	4	9	6	29,2	4	39	7	16,1
2	25	3	46,7	2	40	4	10,1	3	10	4	57,0	3	40	5	43,9	4	10	6	30,8	4	40	7	17,7
2	26	3	48,2	2	41	4	11,7	3	11	4	58,6	3	41	5	45,5	4	11	6	32,4	4	41	7	19,3
2	27	3	49,8	2	42	4	13,2	3	12	5	0,1	3	42	5	47,0	4	12	6	33,9	4	42	7	20,8
2	28	3	51,4	2	43	4	14,8	3	13	5	1,7	3	43	5	48,6	4	13	6	35,5	4	43	7	22,4
2	29	3	52,9	2	44	4	16,4	3	14	5	3,3	3	44	5	50,2	4	14	6	37,1	4	44	7	23,9
Autor				2	45	4	17,9	3	15	5	4,8	3	45	5	51,7	4	15	6	38,6	4	45	7	25,5
				2	46	4	19,5	3	16	5	6,4	3	46	5	53,3	4	16	6	40,2	4	46	7	27,1
				2	47	4	21,1	3	17	5	8,0	3	47	5	54,8	4	17	6	41,7	4	47	7	28,6
Fernando Ruiz				2	48	4	22,6	3	18	5	9,5	3	48	5	56,4	4	18	6	43,3	4	48	7	30,2
				2	49	4	24,2	3	19	5	11,1	3	49	5	58,0	4	19	6	44,9	4	49	7	31,8
				2	50	4	25,7	3	20	5	12,6	3	50	5	59,5	4	20	6	46,4	4	50	7	33,3
MAXIMO RENDIMIENTO				2	51	4	27,3	3	21	5	14,2	3	51	6	1,1	4	21	6	48,0	4	51	7	34,9
				2	52	4	28,9	3	22	5	15,8	3	52	6	2,7	4	22	6	49,6	4	52	7	36,5
				2	53	4	30,4	3	23	5	17,3	3	53	6	4,2	4	23	6	51,1	4	53	7	38,0
				2	54	4	32,0	3	24	5	18,9	3	54	6	5,8	4	24	6	52,7	4	54	7	39,6
www.maxrteam.com.ar				2	55	4	33,6	3	25	5	20,5	3	55	6	7,4	4	25	6	54,2	4	55	7	41,1
				2	56	4	35,1	3	26	5	22,0	3	56	6	8,9	4	26	6	55,8	4	56	7	42,7
				2	57	4	36,7	3	27	5	23,6	3	57	6	10,5	4	27	6	57,4	4	57	7	44,3
info@maxrteam.com.ar				2	58	4	38,2	3	28	5	25,1	3	58	6	12,0	4	28	6	58,9	4	58	7	45,8
				2	59	4	39,8	3	29	5	26,7	3	59	6	13,6	4	29	7	0,5	4	59	7	47,4

Para que puedas entenderla si tu mejor registro recientemente obtenido es 2.42 en 1000m , si en esa semana decidís correr los 1500m el **mejor** registro a alcanzar será de 4.13.

Lo mismo vale si corriste en 4.13 los 1500m tu mejor registro a obtener será de 2.42 sobre 1000m.

Analicemos la veracidad de esta tabla con hechos reales.

Torneo Preparatorio Cenard 24-02-07

1.000 MTS.

1° BIEDMA RODRIGO LÑ 83	2.33.70
2° CORIA FACUNDO LÑ 87	2.35.04
3° LARRAURI EDUARDO TEL 83	2.37.27
4° PRADO LUCAS ET 87	2.39.31
5° ARIAS ERIC LÑ 88	2.40.69
6° ALVAREZ JOSE LÑ 77	2.42.87
7° ROIG CARLOS LÑ 88	2.46.21
8° LEGUIZAMON GERARDO ET 89	2.47.82
9° ORTEGA JOSE LÑ 87	2.47.99
10° VIDALES JORGE LÑ 78	2.53.81
11° VIRGINI FERNANDO LÑ 87	2.54.21
12° MONTES GUSTAVO CAVS 73	2.54.48
13° BEATRICE FERNANDO CAVS 70	3.04.48
14° CORDERAS SANTIAGO CAL 85	3.27.53

Torneo Verano Porteño Cenard 3-03-07

1.500 MTS.

1° TUCCI NICOLAS LFJ 83	3.59.73
2° BIEDMA RODRIGO LÑ 83	4.00.09
3° LARRAURI EDUARDO TEL 83	4.05.62
4° DI LEVA MATIAS SAVB 82	4.16.47
5° VIDALES JORGE LÑ 78	4.21.70
6° MONTES GUSTAVO CAVS 73	4.32.28
7° VIRGINI FERNANDO LÑ 87	4.34.42
8° BEATRICE FERNANDO CAVS 70	4.48.30
9° CAMARA OSCAR CDS 51	5.29.55

Por ejemplo **Rodrigo Biedma** corrió en 2.33 los 1000m con lo que su tiempo alcanzable en 1500m sería de 3.59 , alcanzando en carrera 4.00 (la exactitud de la tabla es excelente considerando en que no he computado las centésimas para su elaboración)

Veamos el caso de **Eduardo Larrauri** quien habiendo corrido los 1000m en 2.37 debería alcanzar los 4.05 para los 1500m. Y así fue.

Cualquier otro resultado que no coincida es porque el atleta debe de haber tenido algún problema físico que le impidió correr en condiciones ideales.Tal fue el caso de Jorge Vidales que por su tiempo de 4.21.7 obtenido el 3/03 debería haber corrido los 1000m en 2.47 el 24/2.

Veán que los atletas **Gustavo Montes** y **Fernando Beatrice** han corrido bajo la exactitud de la tabla adjunta.

No es usual encontrar este tipo de estadística en la web y muchas veces esta info se consigue con costo.Otras veces los entrenadores son celosos con su receta y guardan la información.En caso de divulgar esta tabla tan solo te pido que hagas mención a quién la ha realizado en beneficio de los atletas.

autor : Ing.Fernando Ruiz
Coach IAAF level I

TEAM MAXIMO RENDIMIENTO

www.maxrteam.com.ar

fruib@maxrteam.com.ar