

El pasado sábado 01 de noviembre de 2025, **Victoria Salata**, logró una actuación histórica: **segundo lugar general damas y campeona de la categoría 30–34 años**, asegurando su clasificación al **Ironman de Kona 2026**. Su desempeño fue el resultado de una preparación sistemática con enfoque fisiológico y metodológico basado en control interno (frecuencia cardíaca, potencia, ritmo) y en la monitorización de variables de control de carga.

Metodología: Estrategia de carrera

La estrategia se diseñó con base en un enfoque de **autoregulación fisiológica y gestión del pacing** según los valores medidos en las semanas previas de entrenamiento:

- **Natación:** mantener ritmo constante de 1:42–1:45/100.
- **Ciclismo:** potencia objetivo entre 200–210 W ($\approx 75\%$ del FTP) con cadencia estable de 85–88 rpm y frecuencia cardíaca promedio de 150–155 ppm.
- **Carrera:** iniciar con ritmo conservador (5:10 /km), estabilizar entre 4:55–5:00 /km y cerrar los últimos 10 km por debajo de 4:50 /km, priorizando eficiencia energética y control térmico.
- **Nutrición:**
 - Ingesta planificada de 70–80 g CHO/h durante el ciclismo y 30–40 g CHO/h en carrera.
 - Hidratación 500–600 ml/h con 700 mg de sodio/h.

Resultados

Natación

- **Distancia:** 3.879 m
- **Tiempo:** 1:07:01
- **Ritmo medio:** 1:43 / 100 m
- **Frecuencia cardíaca media:** 151 ppm
- **Ritmo de brazada:** 31 ppm
- **Temperatura del agua:** 22 °C
- **Comentario técnico:** excelente orientación y control rítmico, con mínimo desvío lateral y cadencia constante.
→ **Desempeño óptimo en zona aeróbica alta (VT1–VT2).**

Ciclismo

- **Distancia:** 180.59 km
- **Desnivel positivo:** 1.146 m
- **Tiempo:** 5:15:19
- **Potencia media:** 206 W
- **Velocidad media:** 34.4 km/h

→ **Excelente consistencia: sin deriva cardiovascular (FC $\approx$ 150–153 ppm)**
→ **IF estimado: 0.78 | TSS total: 270–280**

Comentario:

Mantuvo ritmo parejo en todo el segmento, con estabilidad mecánica y aerodinámica. La gestión de ingesta energética fue clave para sostener potencia en los últimos 30 km frente a viento cruzado.

Carrera

- **Distancia:** 42.18 km
 - **Tiempo:** 3:31:17
 - **Ritmo medio:** 5:00 /km
 - **Frecuencia cardíaca media:** 139 ppm
 - **Desnivel positivo:** 115 m
- Excelente control energético, sin caída de ritmo (>2%) entre el km 21 y 42.

Comentario:

Aplicó pacing progresivo y eficiente. La FC promedio demuestra tolerancia aeróbica y gestión del estrés térmico, con mantenimiento del ritmo en zona VT2 baja, evidenciando adaptación cardiorrespiratoria sólida.

Resumen de rendimiento total

Segmento	Tiempo	Intensidad fisiológica	FC media	Comentario
Natación	1:07:01	Z3	151 ppm	Fluidez técnica, excelente orientación.
Ciclismo	5:15:19	Z3-Z4	152 ppm	Potencia estable, sin deriva cardiovascular.
Carrera	3:31:17	Z3	139 ppm	Eficiencia energética y control térmico.
Total	10:04:31	—	—	2.º lugar general damas – 1.ª categoría 30-34

Discusión y comparación con la data de entrenamiento

Durante el período agosto–octubre 2025, los registros de entrenamiento mostraron:

- Potencia media sostenida a 20 min: 213 W (FTP $\approx$ 200 W).
- Ritmo de carrera en test de 21 km: 4:50 /km.
- Carga semanal promedio: 1.000 TSS, con picos de 1.300 en mesociclos específicos.
- Frecuencia cardíaca media en sesiones de carga constante: 150–155 ppm en ciclismo y 158–162 ppm en carrera.

Comparación con la competencia:

- En el Ironman Florida, la potencia fue de 206 W representa el **102% del FTP de entrenamiento**, demostrando excelente eficiencia muscular. (No es determinante el FTP como modelo de control de carga)
- El ritmo de maratón (5:00 /km) coincide con la **zona VT1–VT2 identificada en tests ergoespirométricos**, sin deriva apreciable.
- La natación fue 1–2 seg/100 m más rápida que los entrenamientos en piscina, evidenciando transferencia positiva del trabajo técnico y de ritmo.
- La FC promedio en carrera (139 ppm) fue incluso **inferior a la esperada** para el mismo ritmo, mostrando un desplazamiento del umbral aeróbico y una mejora en la economía de esfuerzo.

Conclusiones

El rendimiento de **Victoria Salata** en el Ironman Florida 2025 representa una ejecución fisiológicamente perfecta de pacing, consistencia y control interno. Los datos de entrenamiento confirman una planificación eficaz basada en la optimización de la **tolerancia al esfuerzo submáximo**, la **nutrición estratégica**, y la **transición eficiente entre disciplinas**.

La correlación entre su **potencia funcional (FTP)**, su **frecuencia cardíaca submáxima estable**, y su **ritmo constante en carrera** explica el logro del **segundo puesto general femenino** y la **clasificación directa al Ironman de Kona 2026**.