Behobia 2019 vs 2026: análisis y plan de mejora

Nov 10, 2026 · @Jordi

Resumen

Para igualar el 1:28:56 de 2019 con 20,2 km necesitas correr a unos **4:24/km**: unos 20 s/km más rápido que en 2026 (4:44/km) y solo 3 s/km más rápido que en 2019 (4:27/km).

En ambas carreras acabaste con la misma FC media (163 lpm), pero en 2026 con un 7% menos de velocidad. De los 6:43 de diferencia, unos 0:53 son los 200 m extra y 5:50 son ritmo. A ritmo de 2019 habrías hecho 1:29:48 en 20,2 km.

Comparativa 2019 vs 2026

En 2026 tardaste 6:43 más que en 2019 con el mismo pulso medio; la distancia medida por el Garmin fue 184 m mayor.

	2019	2026
Tiempo (Garmin)	1:28:58	1:35:41
Distancia (km)	20,01	20,20
Ritmo medio (min/km)	4:27	4:44
FC media / máx. (lpm)	163 / 173	163 / 170
Desnivel positivo (m)	214	223
Temperatura (°C)	no consta en el archivo	21–26 (media 24)
Parcial 0–5 km	22:05	23:03
Parcial 5–10 km	22:27	24:09
Parcial 10–15 km	22:12	23:52
Parcial 15–20 km	22:11	23:45
Últimos 198 m (2026)	—	0:53

La diferencia por tramo de 5 km fue de 0:58, 1:42, 1:40 y 1:34. Los parciales de 2019 son casi idénticos entre sí; los de 2026 empiezan más rápidos y se estabilizan en torno a 4:45–4:50.

Qué muestran los datos

Corriste al mismo esfuerzo que en 2019 pero un 7% más lento, y la diferencia es mayor en las cuestas y en la segunda mitad.

- **Mismo esfuerzo, menos velocidad.** Los 163 lpm medios son un 97% de tu FC de umbral actual (168 lpm).
- **Salida irregular.** En 2019 los cinco primeros kilómetros fueron constantes. En 2026 hiciste el km 1 a 4:20 y los km 2 y 3 a 4:53 y 4:50, y ya no recuperaste.

- **Calor.** Con 24 °C de media es probable que explique una parte, quizá 5–10 s/km (estimación orientativa). No hay temperatura de 2019 en el archivo, así que no se puede medir.
- **Semana previa.** Dos sesiones duras a 4 y 3 días de la carrera (fartlek y series) y una activación de 10 km, frente a 6,5 km en 2019. Dormiste 6h05 y 4h24 en las noches del 5 y del 6, entre las peores de la semana.

Tramo	2019 (min/km)	2026 (min/km)	Diferencia (s/km)
Cuesta km 6–7 (≈ +48 m)	5:00	5:32	+32
Cuesta km 16–17 (≈ +40 m)	4:48	5:25	+37
Llano y bajada, km 4–5	4:15 y 4:11	4:32 y 4:30	+17 a +19
Llano, km 11–12	4:24 y 4:18	4:41 y 4:39	+17 a +21
Km 18	4:13	4:20	+7

Las vueltas de 2019 miden 1,01 km y las de 2026 1 km, así que la correspondencia por kilómetro es aproximada.

Qué mejorar

La prioridad es subir tu velocidad en umbral de 4:44 a 4:24 al mismo pulso, y repartir mejor el esfuerzo durante la carrera.

1. **Umbral.** Tempos de 8–10 km a 4:30–4:35 y progresar hacia 3×4 km a 4:25. Los 6×1000 a 4:11 que hacías en 2019 también ayudan.
2. **Salida.** Parciales de 22:00 por cada 5 km desde el primer kilómetro, sin el 4:20 inicial.
3. **Cuestas.** Cuestas repetidas y fuerza dos veces por semana. Las dos subidas suman unos 70 s de la diferencia.
4. **Semana de carrera.** Una sola sesión de calidad hasta 5 días antes, una activación corta y 3–4 noches de 7h30 o más.
5. **Trazada.** Si los 20,2 km medidos se deben a zigzaguear entre la gente, cortar tangentes te devuelve hasta unos 50 s. Con 20,0 km te basta 4:27/km.

Objetivo realista y límites de los datos

Igualar 2019 supone una mejora de velocidad de un 7%, que como regla orientativa suele pedir 9–12 meses de entrenamiento constante, no un solo bloque. Un objetivo intermedio razonable para 2027 sería 1:32–1:33, y si el día sale fresco, el calor deja de restarte.

Los archivos de 2019 no traen cadencia ni temperatura, así que no se ha podido comparar la mecánica de carrera. Las zonas de FC citadas son las de tu configuración actual, que pueden diferir de las de 2019. Siguiente paso posible: comparar las series y el fartlek de 2026 con las sesiones de 2019 para calibrar los ritmos de entrenamiento.