

# Guía de entrenamiento para

## Dudas frecuentes

11/09/2008

Fran Torralba

# Índice

<b>Introducción .....</b>	<b>3</b>
<b>Rectas .....</b>	<b>4</b>
<b>Técnica de carrera .....</b>	<b>5</b>
3.1 Pisada perfecta .....	5
3.2 Postura del cuerpo en carrera .....	5
3.3 Ejercicios para mejorar la técnica de carrera. ....	7
3.3.1 Tobillos .....	7
3.3.2 Multisaltos .....	7
3.4 Ejercicios de potenciación muscular.....	11
3.4.1 Circuito Oberón .....	11
3.4.2 Escaleras .....	11
3.4.3 Cuestas .....	12
<b>Estiramientos .....</b>	<b>13</b>
<b>Preparación previa a los planes .....</b>	<b>16</b>
<b>Planes de entrenamiento .....</b>	<b>17</b>
<b>Pesas .....</b>	<b>19</b>
<b>Gomas.....</b>	<b>27</b>
<b>Prueba de esfuerzo .....</b>	<b>31</b>
<b>Otros aspectos.....</b>	<b>33</b>

## Introducción

Me gustaría hacer os un breve hincapié en mi trayectoria para describir quizá los motivos por la cual he hecho esta guía.

Hace más o menos un año (15 de octubre) me operaban por segunda vez de un quiste pilonidal. Justo unos minutos antes la doctora me decía que en los análisis que me habían hecho me detectaron que tenía el hígado inflamado y que debía moderar mis comidas. La verdad es que llevaba desde enero con este problema desde enero y había descuidado mucho mi forma. Yo mido 1'90 y llegué a pasar 124 Kg. Hasta que un buen día decidí que no podía seguir así, que una vez superado mi molestia debía quererme más a mí mismo y devolverle a mi cuerpo todo lo que él me cuidó.

El 13 de noviembre del año pasado visité a la farmacéutica de mi barrio en busca de una dieta que me permitiera rebajar considerablemente mi peso. Y la verdad fue un éxito, en marzo de este año ya rebajé hasta los 105 kg. En semana santa salí a correr una tarde porque estaba aburrido en casa y el resultado no estuvo mal, había recorrido unos 10-12 km subiendo la montaña de Montjuïc (la de los juegos olímpicos de Barcelona 92') y llegué a casa super alegre y me gustó muchísimo la experiencia.

Al día siguiente repetí la historia y cada día disfrutaba más. Pasada una semana me compre mis primeras zapatillas y entrenaba más o menos 3 días a la semana sin ninguna pretensión. Vi verdaderamente que esto me daba todo lo que quería y cuidaba a mi cuerpo lo que necesitaba. Me enganche literalmente al mundo de la zapatilla y la zancada.

En ese momento me prometí a mí mismo a que jamás volvería a caer en el olvido a mi organismo y que le regalaría una maratón por todo lo que me dio.

Ahora voy por los 103 kg y después de un mes por la revista runner's y por el foro de Rodrigo y Torralba estoy aprendiendo un poquito su sabiduría y ojala pueda cumplir mi sueño. El mundo del runner es muy agradecido tanto en el aspecto personal como el aspecto humanitario de los otros corredores. En mis entrenamientos, multitud de runners me han animado a seguir cuando me veían apurado me han aplaudido incluso y eso me llena de orgullo y satisfacción.

También creo que con esta guía puedo ayudar a muchos de vosotros con pequeñas dudas y facilitar a nuestros misters (Rodrigo y Fran y el equipo de runner's) su tarea, que cabe decir, quizá sin ellos no estaría con la motivación y la alegría de seguir con mi sueño.

Muchas gracias a todos los que sin saberlo me estáis ayudando a seguir mi sueño.

Esta guía esta realizada a partir de leer artículos de la revista y página web y con las preguntas del foro.

En el foro me conoceréis como macanudo.

Saludos!

## Rectas

Con el nombre de “rectas” se denomina a las **aceleraciones en tramos rectos, de 80 a 100 metros**.

Si quieres un calentamiento efectivo para poder salir fuerte en tu carrera prueba las rectas:

- Como las rectas son intensas, le dan a tu cuerpo **un anticipo de lo que se va a encontrar**, activando las fibras rápidas que vas a usar y preparándote para rendir a tope.

- **Mejoran la coordinación neuromuscular**: te cuesta menos correr rápido después de las rectas.

- Para hacerlas **busca una zona llana, de unos 100 metros, y divídela en tercios**: acelera hasta el ritmo de competición en el primer tercio, mantén la velocidad en el tercio medio y decelera gradualmente en el último tercio. Puedes averiguar los tercios contando pasos.

En las rectas tienes que correr como un velocista, elevando talones para apoyar más con la bola del pie. Es mejor que lleves una cadencia de zancada elevada antes que dar pasos muy largos. Ah, y no dejes las rectas sólo para las competiciones, puedes introducirlas en tu entrenamiento habitual.

*Respuesta de Torralba sobre las rectas:*

Las rectas debes de realizarlas en progresión sobre unos 80-100 metros, empezando suave y terminando sobre un 95% y luego los últimos 10 metros debes de dejarte llevar e ir decelerando suavemente para que no exista una frenada brusca que te puede llevar a lesiones no deseadas, las rectas debes de realizarlas cuidando la técnica muy mucho, es más importante esa técnica que la intensidad. La recuperación realízala al trote suave hasta llegar al inicio de donde comienzas las rectas y vuelves a realizar otra de la misma manera, un saludo y animo con el entrenamiento."

# Técnica de carrera

## 3.1 Pisada perfecta

Hay que tener en cuenta que en carrera, el pie se apoya sobre el suelo durante 250 milisegundos (un cuarto de segundo) y el contacto del talón puede ser tan breve como 25 milisegundos (un décimo de un cuarto de segundo), mientras que la capacidad de respuesta de los músculos es de 35 milisegundos. El impacto de la pisada (más rápido que la capacidad de respuesta del cuerpo) no puede ser absorbido y esto hace que el cuerpo experimente una sacudida.



En unos pocos milisegundos el pie realiza tres funciones:

- 1ª. Al contacto con el suelo, el pie debe pronar lo suficiente para estar flexible, móvil y tener capacidad de adaptación a una posible superficie irregular.
- 2ª. En la posición media, cuando se está totalmente sobre el suelo, el pie debe estar equilibrado y flexible, preparado para transformarse en una rígida palanca que inicie la posición “en despegue” de los dedos.
- 3ª. En posición de despegue, el pie debe supinar para hacerse rígido y propulsivo.

Cuando la pisada es correcta los músculos se fatigan mucho menos y absorben mejor el impacto. Ahora todos os preguntaréis ¿y cómo puedo hacer que mi pisada sea correcta?

Existen varios métodos, el más eficaz, natural y barato es trabajando la técnica de carrera; otro es el uso de plantillas de descarga; y el tercero (y más difícil de conseguir) es elegir la zapatilla más adecuada para cada uno. Este tercer caso se hace sencillo cuando se tiene las plantillas de descarga, pues cualquier zapatilla neutra, con un buen estabilizador y flexible, es válida y buena.

## 3.2 Postura del cuerpo en carrera

A continuación describo como debería ser la postura correcta de cada uno de nuestras partes del cuerpo a través de un artículo publicado en la revista runners. Se deben realizar después de un día de rodaje.

- ▶ **Cabeza:** La forma de llevar la cabeza es una de las claves que determinará tu eficiencia como corredor. Deja que la mirada te guíe, mira al frente de forma natural, no te mires los pies, esto enderezará tu cuello y espalda. No permitas que tu barbilla sobresalga hacia delante.
- ▶ **Hombros:** Juegan un importante papel para mantener el torso relajado, crucial para mantener una postura eficiente. Debes llevar los hombros bajos y relajados, evitando las tensiones de llevarlos altos. Según te cansas pueden elevarse hacia tus orejas, si esto te ocurre agítalos para soltar la tensión. Evita que los hombros vayan de lado a lado con cada zancada, deben permanecer horizontales.

- ▶ **Brazos:** Se corre con las piernas, sí, pero los brazos acompañan y equilibran la zancada de forma crucial además de ayudar en la propulsión. Mantén las manos semicerradas, con los dedos casi tocando las palmas. Los brazos deben ir de adelante a atrás, no a través de tu pecho hacia los lados, y con los codos flexionados a 90°. Si notas que las manos se te van cerrando o los antebrazos se tensan lleva las palmas hacia abajo y agita las manos unos segundos.
  - ▶ **Torso:** Si llevas bien colocados la cabeza y los brazos es difícil que tu torso se descoloque. Has de llevarlo erguido para mejorar la eficiencia de la respiración al máximo.
  - ▶ **Caderas:** Son tu centro de gravedad. Tienes que evitar que tu pelvis vaya girada hacia delante o hacia atrás porque descolocará la postura del torso. Imagínate que tu pelvis es un tazón lleno de bolas y piensa que tienes que mantener las bolas en su sitio evitando que la cadera oscile de más.
  - ▶ **Piernas:** No has de exagerar la elevación de las rodillas salvo que sean un sprinter. Elevarlas mucho es desperdiciar energía. Tienes que levantarlas lo justo para que no rocen los pies y mantener una zancada corta y rápida. Tu pie nunca tiene que apoyar por delante de la vertical que forma la rodilla, si así fuera estarías haciendo una zancada demasiado larga.
  - ▶ **Pies:** Tienes que empujar el suelo con fuerza. Con cada paso tus pies deben golpear el terreno durante poco tiempo, aterrizando entre el talón y el mediopié. Mantén el tobillo flexionado a medida que tu pie se apoya en el suelo para crear más fuerza de impulsión. Has de sentir que la musculatura de los gemelos te está propulsando con cada paso. Fíjate en que tus pies hagan el mínimo ruido posible al hacer al apoyo. Un buen corredor es silencioso.
- Lleva las **mandíbulas relajadas**, son muchos los que tensan los músculos de la cara, como intentando hacer más esfuerzo para ir más rápido. Olvídate de esta "técnica del mordisco".
  - **Tu mirada ha de ir horizontal**, no hacia el suelo. Este gesto hará que tu espalda vaya más vertical, en una postura de carrera más eficiente.
  - Los **hombros tienen que ir sueltos**, es muy común llevarlos elevados, con los trapecios tensos. Tienes que **mantenerlos horizontales, sin oscilar arriba y abajo** con cada zancada. Trata de que vayan simétricos, también es relativamente común que uno esté por encima del otro.
  - El **movimiento de los brazos debes hacerlo entre la cintura y la parte baja del pecho, con los codos flexionados a 90°**. No dejes que las manos vayan ni por debajo de la cadera ni sobre el pecho.
  - Lleva las **manos semicerradas y sin tensión**. Nunca cierres del todo los puños ni las lleves del todo abiertas. Las muñecas también has de llevarlas sin tensión. Es muy común tratar de hacer "cosas raras" con las manos, pero son gestos incorrectos.
  - **Una buena señal de que estás corriendo bien es que tus pies no hacen ruido al aterrizar de cada zancada**. En vez de machacar el suelo han de tocarlo comenzando por la parte externa del talón, rotar sobre su eje longitudinal hasta apoyar toda la planta y separarse del suelo impulsándose con el antepié y los dedos.

### 3.3 Ejercicios para mejorar la técnica de carrera.

#### 3.3.1 Tobillos

Pueden ser de asimilación, de aprendizaje o de corrección y se deben realizar en estado de fatiga, después de los rodajes. A veces también se les denomina como “ejercicios de tobillo” y algunos de ellos también se engloban en los trabajos de “multisaltos”.

Los ejercicios que a continuación os describo deben hacerse sobre un terreno llano y blando, preferiblemente hierba, aunque puede ser de tierra. El piso debe estar lo más liso posible. La distancia puede oscilar entre los 30 metros de los que empiezan y los 50 ms de los que ya llevan meses realizándolo o que entrenan a un nivel medio alto.

- 1. Andar de Puntillas.** Hacia delante, hacia dentro y hacia fuera. A pasos muy cortos, andar de puntillas, elevando al máximo los talones. Se realizan tres variantes: la primera con la punta de los pies hacia delante, la segunda con la punta de los pies hacia fuera y la tercera con la punta de los pies hacia dentro.
- 2. Andar de talones.** Hacia delante, hacia dentro y hacia fuera. A pasos muy cortos, andar de talones, elevando al máximo las puntas de los pies. Se realizan tres variantes: la primera con la punta de los pies hacia delante, la segunda con la punta de los pies hacia fuera y la tercera con la punta de los pies hacia dentro.
- 3. Carrera Lateral.** Brazos hacia delante y hacia atrás a la vez, coordinados con cada salto. Saltos laterales, tocándose los tobillos en el punto más alto.
- 4. Zancada corta elevando una sola rodilla, luego cambiar.** Coordinando bien con el movimiento de brazos, llevando el codo hacia atrás lo máximo. Se hace cada mitad del recorrido elevando una sola pierna.
- 5. Saltos cortos, correr de puntera, sin apenas flexionar la rodilla.** Impulsar sólo con el tobillo, tirando más hacia arriba que hacia delante.
- 6. Lo mismo elevando una rodilla alternativamente en cada zancada.** Es un juego de tobillo que se realiza como si fuese un baile.
- 7. Skipping normal.** Tirando de brazos, con los codos flexionados. Correr elevando mucho las rodillas, con mucha frecuencia y sin apenas avanzar.
- 8. Skipping por detrás.** Echar ligeramente el tronco hacia delante y correr tocando con los talones en los glúteos.
- 9. Skipping adelante.** Idéntico al 7, pero llevando los pies hacia delante.
- 10. Skipping medio, tirando fuerte de brazos.** Correr elevando las rodillas (a 60<sup>a</sup>), con mucha frecuencia de brazos y sin apenas avanzar.
- 11. Correr de puntera tirando de brazos.** Correr de puntillas sin apenas flexionar las rodillas, llevando los pies hacia delante y tirando mucho de los brazos hacia atrás.

Todo esto lo puedes encontrar con un video explicativo en <http://www.runners.es/Planes/ejercicios-tobillos-mejorar-corriendo-video-kw-plan.jsp%3Fid%3D4339>

#### 3.3.2 Multisaltos

El entrenamiento a base de saltos también es muy importante para desarrollar la fuerza en las piernas. Suponen un cierto riesgo de lesión si no se hacen correctamente, pues son altamente traumáticos. Esto se puede paliar si se hacen sobre hierba o tierra blanda. Para transferir este trabajo a la carrera, es necesario intercalar una recta en progresión cada 5 ó 6 ejercicios. Los multisaltos se pueden realizar como un trabajo específico: saltos en horizontal (saltando lo más posible, hacia delante), en vertical (tanto en caída como en salto hacia arriba, pueden ser continuos o aislados) y en cuesta (los menos traumáticos, pueden ser en horizontal o en vertical, pero realizándolos en una ligera cuesta arriba).

- Saltos de triple. Saltos continuos con máxima amplitud de zancada.
- Impulsiones. Salto paso, con la misma pierna, y cambiando a mitad de recta. Con una pierna se apoya y con la otra se impulsa.
- Saltos de rana. Saltos a pies juntos, con máxima amplitud.





## Multisaltos pliométricos

Los ejercicios pliométricos son aquellos en los que los músculos se cargan en una contracción excéntrica (elongación), seguida inmediatamente por una contracción concéntrica (acortamiento). Y esto se basa en las numerosas investigaciones que han demostrado que un músculo estirado antes de una contracción se contraerá con mayor fuerza y velocidad.

Los ejercicios pliométricos pueden ser de distinto nivel e intensidad. El nivel de intensidad será proporcional a la altura o longitud del ejercicio. Cuanto mayor sea la intensidad del ejercicio, mayor habrá de ser la recuperación.

### 1. SALTO VERTICAL



**AMPLIAR** 

Salto con los dos pies juntos. Hay que prepararlo flexionando las rodillas, echando la cadera para atrás y apoyando las manos en ésta sin moverlas en ningún momento. Hay que absorber el impacto de la caída con las rodillas. Repítelo 10 veces.

### 2. SALTO PARTIDO



**AMPLIAR** 

Con un pie adelantado (vigila que el centro de gravedad quede situado entre los dos) y con las rodillas ligeramente flexionadas, salta hacia arriba casi juntando las piernas y vuelve a caer en la misma posición. Repítelo 5 veces con cada pierna.

### 3. SALTO DE TOBILLO



**AMPLIAR** 

Es muy parecido al salto vertical, pero hay que flexionar más las rodillas y apoyarse sólo en la punta de los pies. Tras realizar el salto, hay que aterrizar otra vez con esta parte del pie. Repítelo tantas veces como puedas en 50 m.

## 3.4 Ejercicios de potenciación muscular

### 3.4.1 Circuito Oberón

Se realiza en un tramo de 100 m, ó 50 m (ida y vuelta), sin recuperación alguna entre ejercicios y rectas. Los 9 ejercicios a realizar son los que describo a continuación:

1. 100 m + 10 fondos de brazos
2. 100 m + Multisaltos en el sitio (20 a la pata coja: 10 con cada pierna, 10 a pies juntos y 10 abriendo y cerrando)
3. 100 m + 20 Abdominales
4. 100 m + 10 Saltos con las rodillas al pecho
5. 100 m + 10 Lumbares (elevando sólo el tronco unos 30°)
6. 100 m + 20 Sentadillas completas
7. 100 m + 10 Fondos de brazos
8. 100 m + 20 Abdominales
9. 100 m + 5 Saltos en cuatro tiempos: 1 agacharse, 2 posición fondo de brazos, 3 recoger rodillas la pecho, y 4 salto vertical. 100 m

#### ***Consejos para realizarlos***

- Las intensidades, la cantidad, los ejercicios y las recuperaciones son distintas.
- En el Oregón, las rectas de 100 se realizan fuerte y en el Oberón a ritmo medio. En el Oregón todos los ejercicios son de piernas y en el Oberón se combinan extremidades inferiores y superiores.
- En el Oberón no hay dos paradas de recuperación en el circuito, y tampoco hay una tercera antes del mil, porque no se hace éste último. Esto lo hace menos exigente.
- Se debe realizar al principio de temporada, en los 2 primeros meses de entreno. En la 1ª y 2ª semana se hace 1 día una sola vez; en la 3ª, 4ª y 5ª se realiza dos días, dos veces; y en las tres semanas siguientes, se hace dos días, tres veces cada día.

### 3.4.2 Escaleras

Hay distintos trabajos: Subir corriendo entre 30 y 40 escalones de uno en uno. Bajar trotando y repetirlo cuatro veces.

- Subir los escalones corriendo de uno en uno, sin saltarse ninguno y elevando rodillas. Requiere velocidad y concentración.
- Subir los escalones de dos en dos. Repetirlo tres veces.
- Lo mismo que antes, pero subiendo los escalones de tres en tres.
- Subir los escalones de uno en uno saltando con los pies juntos.
- Subir a la pata coja alternando la pierna cada 10 escalones.

### 3.4.3 Cuestas

Os pongo una respuesta que dio Rodrigo sobre cómo se deben de hacer las cuestas.

Recordad que las cuestas se deben de hacer en el periodo de potenciación de músculos, es decir, más o menos el primer mes. Probar cuestas de todos los desniveles.

"Buenas bebei , las cuestas pueden ser tus 'amigas aliadas o tus peores enemigas..... tú decides , las cuestas las debes de empezar siempre, muy pero que muy suaves e ir poco a poco en progresión pero siempre con la sensación de que podías ir más rápido , cuando estés realizándolas baja el centro de gravedad(las caderas ) y modula la cadencia de zancada (zancadas más `pequeñas y seguidas ) , así desgastaras menos y aunque te parezca que con zancadas más cortas corres menos eso no es cierto , al bajar el centro de gravedad desgastas menos a nivel muscular en las piernas ya que la cadena cinética de la cadera-pierna , tiene menos recorrido , eso lo suplimos con más frecuencia y menos amplitud , en resumen ahorramos energía y optimizamos el esfuerzo , la subida de pulsaciones es normal, le pasa a todo el mundo , no te preocupes , solo aprende a correr las cuestas , nunca te pelees con ellas ya que sería como ir contra corriente , únete y flúyete con ellas hazte amiga de ellas no enemiga.....

En cuanto a las cuestas no son aconsejables hacerlas en las semanas en las que compites. Y más si quieres hacerlo fuerte y bien. Estas sólo deben hacerse en los periodos de carga, cuando uno empieza la temporada, para potenciar y fortalecer y crear una buena base que luego te permita ir más rápido, más cómodo y con un menor riesgo de lesiones.

## Estiramientos

Es quizá lo más importante del entrenamiento. No estirar a la larga nos va a provocar seguro una lesión. Debemos estirar antes y después de correr.

- *Días de rodaje:* Se debe estirar antes de rodar y al acabar. En la primera parte debemos hacer de seis a ocho ejercicios de estiramientos unos 10" segundos incidiendo en los músculos que trabajamos en la carrera. En la parte de después de la carrera debemos estirar entre 15' y 20' minutos. En ningún caso se deben dar rebotes y no llegar nunca al dolor. Es muy importante hacer los estiramientos concentrado a lo que estamos haciendo ya que nos arriesgamos a que nos priven de nuestro deporte por una lesión.
- *Días de series:* Realizamos estiramientos de seis a ocho ejercicios de estiramientos unos 10", calentamos, 3 o 4 rectas de rectas en progresión, realizamos las series y hacemos un series completa de estiramientos que se detallan más abajo.

Se recomienda un día a la semana hacer todos los ejercicios que se describen a continuación durante 30" cada uno.

### Circuito de estiramientos

- **Estiramiento de Cuádriceps, de pie.** Apoyar una mano y con la otra coger el pie y flexionando la rodilla llevar el talón al glúteo. Mantener la posición 20" y repetirlo luego con la otra pierna. Una variante es coger el pie con la mano contraria con lo que estirarás más la porción exterior del cuádriceps.
- **Gemelos.** Apoyarse con los antebrazos en una pared, descansamos la cabeza sobre las manos. Se flexiona una pierna hacia delante y se estira la otra hacia atrás, adelantamos ligeramente la cadera para alinear la cabeza, con el tronco y la pierna estirada formando una línea recta. Descalzo el estiramiento es mayor y más efectivo. Es muy efectivo para evitar tendinitis aquileas. Una variante es colocar la punta del pie en un bordillo o peldaño y dejar caer el talón del pie por debajo del nivel del bordillo.
- **Soleos.** Apoyarse paralelamente a una pared o valla, flexionar las dos piernas, se estira el soleo de la pierna situada más atrás, la adelantada solo sirve de apoyo. Con ello estiráis la zona superior al tendón de aquiles (soleo), con lo que conseguís descargarlo muchísimo, más aún que con el anterior. Mejor descalzo.
- **Flexores de cadera.** En posición de pie, avanza una pierna en ángulo recto y retrasa la otra extendida. Poco a poco se baja la cadera sintiendo un estiramiento suave, en la parte frontal de la cadera, en los tendones de la corva y en la ingle. Una variante es estirando el pie de la pierna retrasada. Nunca se debe adelantar la rodilla que hace ángulo recto.
- **Isquiotibiales I.** De pie, frente a un obstáculo, mesa o valla, con la cadera paralela a la misma (esto es muy importante). Apoya el talón sobre el obstáculo y mantén esta pierna estirada. La otra sirve de apoyo, debe estar ligeramente flexionada y con el pie mirando hacia adelante. En este ejercicio es fundamental la posición de realización, pues si no es correcta carece de efectividad. No es necesario formar un ángulo recto con la pierna elevada, cada corredor tiene su flexibilidad y es perfectamente adecuado colocarla sobre un objeto más bajo para mantener la posición correcta de realización. Flexionando despacio hacia delante desde la cintura provocarán un mayor estiramiento. Una variante para los que carecen de flexibilidad o que

*arrastran problemas en la zona lumbar es realizarlo con la espalda recta sin flexionarse hacia delante, pero flexionando más la pierna de apoyo.*

- **Abductores.** *De pie, frente a un obstáculo, mesa o valla, con la cadera perpendicular a la misma. Apoya el talón sobre el obstáculo y mantén esta pierna estirada. La otra sirve de apoyo, debe estar ligeramente flexionada y con el pie paralelo a la valla. Dejamos caer lateralmente el tronco hacia el pie apoyado en el obstáculo hasta notar tensión en el ¿abductor?.*
- **Peroneos.** *De rodillas, sentado sobre los empeines de los pies, retrasando suavemente la espalda hasta notar tensión. Si se nota un estiramiento excesivo apoyarse con las manos. Muy útil para los fondistas, vuestro pie os lo agradecerá.*
- **Planta del Pie.** *En la misma posición que en el anterior, pero con los pies recogidos, apoyándonos en los dedos. Con este ejercicio se previenen las fascitis plantares.*
- **Cintilla Iliotibial.** *No realizarlo los que padezcáis protrusiones discales en la zona lumbar. De pie se flexiona el tronco hacia delante y hacia abajo, con las piernas cruzadas. La pierna adelantada estará ligeramente flexionada y la retrasada se mantendrá totalmente recta para buscar el estiramiento de la cintilla iliotibial.*
- **Isquiotibiales II.** *Tumbado boca arriba y pegado a una pared. Es muy útil para estirar los isquiotibiales y para relajar las piernas (pues favorece la circulación de retorno). Óptimo y muy aconsejable para los que padecen o han padecido protrusiones discales en la zona lumbar. Elevar las piernas juntas y rectas apoyándolas en la pared, con las nalgas lo más próximas a la misma (de 6 a 10 cms). Esta posición se puede mantener varios minutos y al incorporarse hay que hacerlo muy despacio. Una variación es ir abriendo las piernas.*
- **Aductores.** *Sentado en el suelo juntando las plantas de los pies, agarrándolos con las manos y llevando las rodillas hacia el suelo. Puedes ayudarte con los codos. Es muy importante mantener la espalda recta, no encorvarla, aunque os echéis un poco hacia delante.*
- **Piramidal.** *Tumbado boca arriba, se dobla una rodilla a 90° y se pasa sobre la otra pierna recta. Con la mano opuesta se tira de la rodilla flexionada hacia el suelo girando la cabeza hacia el otro lado, donde tendremos el otro brazo estirado. Se mantienen los pies y tobillos relajados y los omóplatos planos sobre el suelo.*
- **Giro Espinal.** *Sentado con una pierna recta y la otra flexionada. Esta se pasa sobre la recta colocando el pie en la parte exterior de la rodilla estirada. Después flexionaremos el brazo opuesto situando el codo en la parte exterior del muslo, empujando la rodilla. Es un buen estiramiento para la espalda, el piramidal, el lateral de las caderas y la caja torácica.*
- **Bíceps femoral.** *Tumbado boca arriba, una pierna recta y otra totalmente flexionada sobre el pecho. Se coge la rodilla flexionada con las dos manos y se lleva suavemente hacia el pecho. No arquear la espalda, elevar ligeramente la cabeza. Se puede colocar un cojín o una pelota bajo la nuca. Es muy recomendable después de largos rodajes, pues los bíceps femorales se tonifican*

y se acortan mucho.

- **Isquiotibiales III.** *¡Prohibido para aquellos que hayan sufrido problemas lumbares y protrusiones discales en esa zona!. Flexionando el tronco hacia delante y hacia abajo con las piernas semiflexionadas, los pies paralelos. Suavemente se tiende a enderezar las piernas hasta ponerlas rectas y se mantiene la posición. Antes de levantarse se vuelven a flexionar las rodillas.*

Para más información sobre estos estiramientos os pongo el link del artículo:

<http://www.runners.es/Planes/articulo.jsp?id=252>

## **Preparación previa a los planes**

Durante las 6 semanas previas al principio del plan que vayamos a hacer se debe realizar una pretemporada a fin de recuperar capacidad aeróbica, resistencia y afinar nuestra forma.

Esta semanas deben incluir ejercicios que se explican en esta guía pero que recordamos:

- Ejercicios de pesas: Es recomendable hacer dos días de pesas. Se pueden sustituir por gomas.
- Cuestas: Explicadas en apartados anteriores.
- Acondicionamiento físico: escaleras, tobillos, multisaltos, circuitos. Estos ejercicios se deben incluir los días de rodaje continuo: Por ejemplo se puede hacer 60' de carrera continua y los ejercicios.
- Incluir un día de rodaje progresivo. Hay que acostumbrar al cuerpo a lo que se llevará en el plan por tanto hacer 80' o 90' de rodaje progresivo empezando suave y acabando fuerte y con buenas sensaciones.



## Planes de entrenamiento

Todos nuestros planes de entrenamiento deberían de incluir los siguientes entrenamientos:

- ❖ **Rodaje regenerativo:** Se hace a un ritmo suave, que se pueda mantener una conversación fluida con un compañero.
- ❖ **Series:** Para mejorar nuestros tiempos debemos hacer entrenamientos de calidad. En los planes básicos se dedica un día a hacer series.
  - Tipos de series que nos podemos encontrar:
    - *A intensidad fuerte, A intensidad fuerte, la más próxima al ritmo al que queremos competir, se desarrolla plenamente la potencia aeróbica. Para ello es necesario trabajar con **series largas** (de 2.000 m a 4.000 m), **ritmos controlados y cambios de ritmo**.*
    - *A intensidades muy fuertes, es decir: un poco más rápidas que el ritmo de competición, se desarrolla la capacidad anaeróbica. Se consigue entrenando **series de repeticiones de media distancia**: de 1.000 a 1.500 m.*
    - *A intensidades máximas, los entrenamientos que se realizan a tope, sobre distancias muy cortas, se desarrolla la potencia anaeróbica. Son las **series más cortas**, desde 200 m. hasta 600 m. Sirven para mejorar la capacidad de correr con deuda de oxígeno y para resistir el efecto fatigante del lactato. Siempre que los entrenamientos se realicen entre el 80% y el 95% de la frecuencia cardiaca máxima se podrán conseguir mayores mejoras.*

*Contestación de Torralba sobre el ritmo de las series:*

"Buenas Scorpio soy Torralba colaborador de Rodrigo el ritmo de las series largas debe ser entre el 85%-90% el de las series medias 90-95% y el de las cortas 95-100% como veras te doy dos parámetros en cada una, es como se deben empezar las series y como debes de terminarlas ya sabes que nosotros siempre decimos que se debe entrenar en progresión de menos a más. "

- ❖ *Rodaje progresivo: Suele hacerse los domingo y se empieza a ritmo suave y se sigue en progresión para acabar fuerte. Se debe hacer más o menos al 70 % de nuestro máxima frecuencia cardiaca.*
- ❖ *Dos días de pesas o gomas durante las 2 primeros tercios de plan y luego se reduce a 1 y el último mes no se hacen.*
- ❖ *Hacer al menos un día a la semana ejercicios de técnica de carrera durante todo el plan.*
- ❖ *Se deben hacer 3 series de 25 abdominales y 2 de 10 lumbares cada día de entrenamiento*

**Apuntes:** no se deben juntar dos días de series bajo ningún caso y no juntar tres días de entrenamiento seguido.

Si un día no podemos entrenar se pierde y ya está, no se recupera el entrenamiento perdido.

Si nos notamos cansados, es mejor descansar ese día y no forzar ya que estamos perjudicándonos aumentando el riesgo de lesión y sobre entrenamiento.

Se deben hacer dos días de pesa a la semana durante el periodo de carga, reducir a uno en la parte intermedia y el último mes no se hacen pesas.

## Pesas

¿Qué es la fuerza? Al hablar de preparación física general, que es la que nos permite englobar un entrenamiento total, abordaremos los 4 aspectos que la conforman (o digamos que la definen), las cualidades físicas básicas: Velocidad, Resistencia, Flexibilidad y Fuerza.

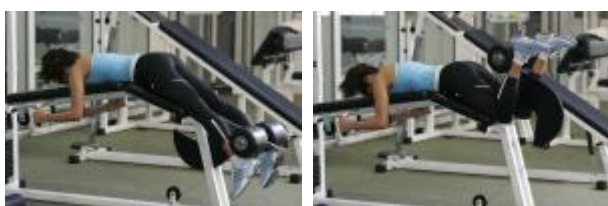
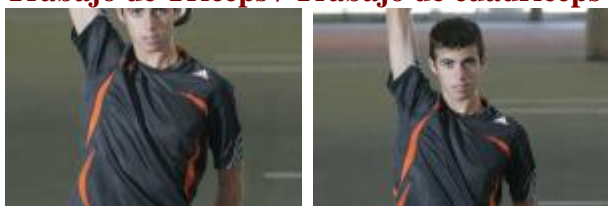
Cada una de ellas se desdobra en diversas acepciones o especificaciones que la abordan desde diferentes aspectos. En lo que a fuerza se refiere, existen también diversos tipos dentro de ella, y diversas formas de trabajarla.

En la preparación de un corredor popular, aunque otros aspectos con matices y seguimiento continuado de un experto no serían desdeñables, la más importante o básica es la fuerza-resistencia.

Es recomendable hacer 3 series de 25-20-15 repeticiones por ejercicio y como mucho con un máximo del 45 % del peso corporal.

El peso recomendado te la marca la última repetición puedes seguir levantando otra sin forzarte al máximo.

### Trabajo de Tríceps / Trabajo de cuádriceps

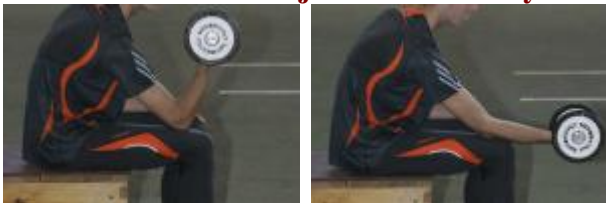


Tal y como se aprecia en la fotografía, este ejercicio debe realizarse sentado, con la espalda bien recta y el codo lo más elevado posible. Elevaremos la mano escalonadamente y de un modo

pausado, unas 10 ó 15 veces (repeticiones), durante cuatro o cinco series, siempre con un peso que nos permita llegar a la última repetición sin forzar "al máximo".

En el segundo caso nuestra protagonista realiza un trabajo de isquiotibiales o bíceps femoral. Es importante que la espalda no se tuerza, es decir, que las abdominales y el pecho estén perfectamente apoyadas sobre la tabla. 4-6 x (10-15), sin forzar en cuanto al peso.

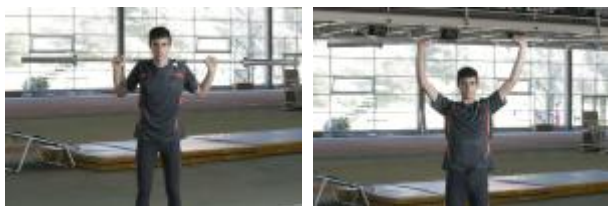
### **Curl de brazos/Trabajo de adducción y adducción**



En este caso el grupo muscular que trabajaremos es el bíceps femoral. El codo debe permanecer estático, la espalda lo más recta posible. Cuidado con doblar excesivamente el cuello para no dañar las cervicales. Como en el caso anterior, os aconsejamos de 10 a 15 repeticiones, de 4 a 6 series y un peso que os permita llegar a la última repetición "con aliento".

En este ejercicio es importante que la espalda y la piernas no se curven. El peso lo situaréis en la parte interna del pie a elevar (adducción), o en la externa (adducción). Abrid el ángulo entre ambas piernas al máximo, pero como siempre, llegando "desahogados" en la última repetición.

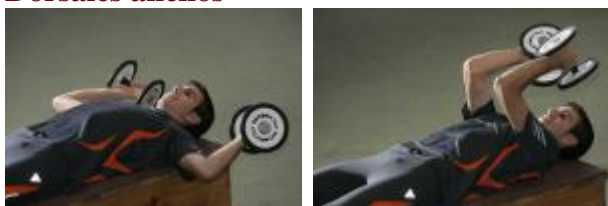
### **Jalones a espalda / Trabajo de gemelos**



Para realizar este ejercicio os aconsejamos usar simplemente la barra, que por sí sola pesa de 5 a 8 kilos, y realizar de 10 a 15 repeticiones y de 4 a 6 series. La posición que deberéis adoptar es la misma que si fuerais a realizar "sentadillas", pero, en esta ocasión, estirando los brazos, dejándolos lo más rectos posibles al final del ejercicio. Trabajaréis, en esta ocasión, los dorsales.

En el segundo caso debéis situaros en la punta de la plataforma, con los talones sin apoyarlos en ella, y, tras cargaros el peso en los hombros, ponerlos alternativamente de puntillas. Es importante que no os sobrepaséis con el peso para no cargar excesivamente ni los gemelos ni el tendón de Aquiles.

### **Dorsales anchos**



En este ejercicio es importante que tengáis la espalda recta y las piernas formando un ángulo de 90 grados y con la planta del pie contactando el suelo. Los brazos también deben formar un ángulo de

90 grados. Se trata de unir ambas pesas, es decir, de abrir y cerrar los brazos.

Este ejercicio es muy característico realizarlo en máquina en el gimnasio. Probablemente el vuestro tenga el correspondiente aparato para llevarlo a cabo. Como siempre, 4-6x(10-15), con un peso que os permita llegar "con aliento" a la última repetición.

### **Flexiones y extensiones de cuádriceps**



Con la espalda perfectamente apoyada y las manos asiendo las agarraderas laterales de la máquina, debéis, forzando los cuádriceps, elevar y descender los pies. Las repeticiones deben ser más lentas en la fase de "recogida" o "retorno" que en la fase inicial o "de explosión". Como en el caso anterior, os aconsejamos de 10 a 15 repeticiones, de 4 a 6 series y un peso que os permita llegar a la última repetición "con aliento".

### **1. Cuádriceps 1**



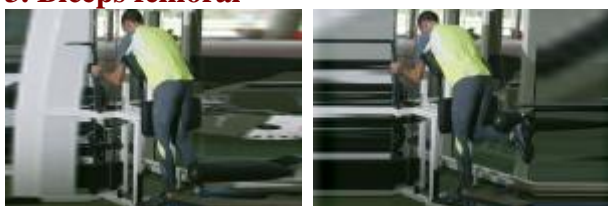
SENTADILLA CON PESO LIBRE. Con la espalda totalmente recta, los pies separados a la altura de los hombros, flexionar las piernas unos 60-70° y estirar. No llegar a la media sentadilla, que es flexionando 90°.

### **2. Cuádriceps 2**



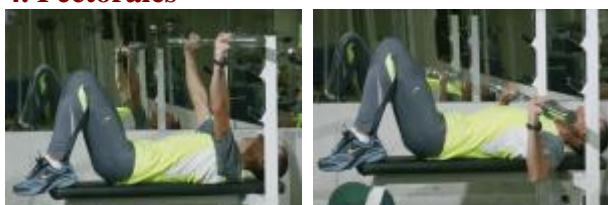
Primero con una pierna, luego con la otra. Sentado con los lumbares apoyados, las piernas flexionadas (unos 60°) y la resistencia del peso por delante del tobillo y justo encima del pie. Se estira la pierna de forma rápida, se flexiona lentamente, sin dejar caer el peso (sujetando un poco) y se vuelve a estirar. Realizarlo rápidamente. Si soléis tener problemas de rodillas hacer este ejercicio con menos recorrido, flexionando las piernas menos de 45°. Si ya tenéis molestias en las rodillas, hacerlo de forma isométrica. Esto consiste en mantener la pierna en tensión, durante un minuto o varios, contrayendo el cuádriceps, con el peso haciendo resistencia y en un ángulo, de entre 15° y 30°.

### 3. Bíceps femoral



Primero con una pierna, luego con la otra. Con la resistencia del peso entre el tendón de aquiles y el soleo, recoger el talón de una pierna aproximándola al glúteo, estirar la pierna y volver a recogerla. Cuidado de no retrasar la cadera al realizar el movimiento.

### 4. Pectorales



Sentado con la zona lumbar pegada al banco, deja llevar los codos por debajo de los hombros y recoge con fuerza por encima del pecho.

### 5. Gemelos



De pie, con las piernas estiradas, sin flexionar las rodillas, apoyarse con la punta de los pies, con los hombros sujetar el peso. La posición de partida es con los talones por debajo de las puntas de los pies, en el aire. Elevar los talones lo más posible, sin flexionar las rodillas. Debe hacerse rápido la subida y lenta la bajada.

### 6. Soleos



Sentado, con las piernas flexionadas, colocar la resistencia sobre los vastos internos de la rodilla. Las puntas del pie apoyadas, más elevadas que los talones, que están en el aire. Elevar estos lo más posible, subiendo muy rápido y bajando lento.

### 7. Psoas





De pie, una pierna recta y estirada, la otra se eleva con la rodilla flexionada y la resistencia del peso por encima de la misma. Subir rápido, bajar suave.

### **8. Brazos**



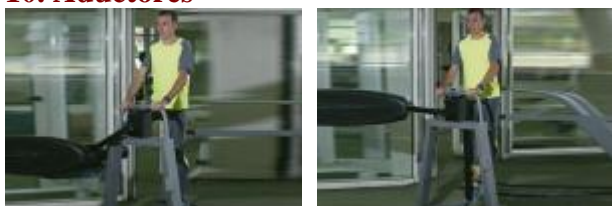
En una barra elevar el tronco, tirando más de bíceps o de dorsales, según hagas el agarre (palmas hacia atrás o palmas hacia delante). Puedes intercalar uno en cada circuito.

### **9. Abductores**



Apoyado sobre la máquina, agarrándote con las manos coloca la pierna sobre el rodillo acolchado. Partes de la posición de las piernas juntas y tienes que separarlas. Este movimiento debe ser rápido al abrir y lento al cerrar.

## 10. Aductores



Es el opuesto al anterior. En la máquina con los brazos sobre el agarre, coloca la pierna en el rodillo. Parte de la posición de las piernas abiertas, tienes que aproximarlas entre sí. Este movimiento debe ser rápido al cerrar y lento al abrir, sujetando un poco.

Páginas del artículo:

<http://www.runners.es/Planes/trÃ-ceps-bÃ-ceps-fuerza-resistencia-cuÃdriceps-kw-articulo.jsp?id=942>

<http://www.runners.es/Planes/pesas-maraton-gimnasio-potencia-entrenamiento-kw-plan.jsp?id=1314>

## Gomas

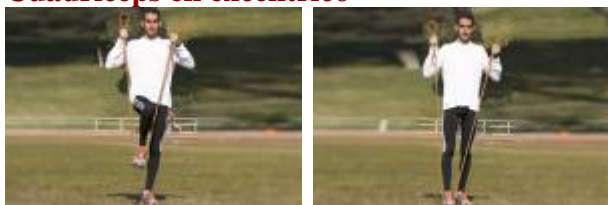
En posición vertical, mantened los pies separados a una distancia mayor que la anchura de los hombros. La espalda recta, y la cabeza y el cuello firmes. En posición de tumbado boca arriba, los lumbares deben estar siempre en contacto con el suelo, no debe arquearse la espalda. No hacer movimientos bruscos ni girar mientras os elevéis. En el ejercicio de media sentadilla es importantísimo y fundamental mantener la espalda recta y sin inclinar hacia delante, de lo contrario puede ser peligroso para la espalda. ¡Mucho cuidado!

### Media sentadilla



Pisar las gomas, con las piernas abiertas. Se parte de agachado. En esta posición se coloca la goma sobre el cuello. Manteniendo la espalda firme y recta. Se sube despacio con las piernas (no con la espalda), una vez de pie comienza el ejercicio flexionando las piernas unos 45°, bajando reteniendo y subiendo rápidamente.

### Cuádriceps en excéntrico



De pie, la espalda recta, se pisa la goma con un pie y se coge la misma con las manos; los brazos flexionados pegados al tronco (en posición de defensa) y las manos a la altura de los hombros. Se deja poca goma, dejamos que esta flexione la pierna hasta aproximarla al pecho e inmediatamente empujamos el pie al suelo, así sucesivamente. Se realizan las repeticiones con cada pierna.

## Adductores



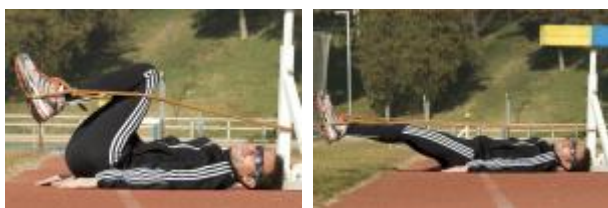
De pie, se ata la goma a un tobillo y la otra punta a un poste firme. Separarse un metro y medio o más del poste, las manos a la cadera y dejar que la goma lleve el pie agarrado hacia el poste. Hacer fuerza para recogerlo de forma rápida. Luego dejar que la goma lo separe de la pierna de apoyo y lo acerque al poste, pero de forma lenta. Rápidamente volver a la posición inicial. Se realizan las repeticiones con cada pierna.

## Abductores



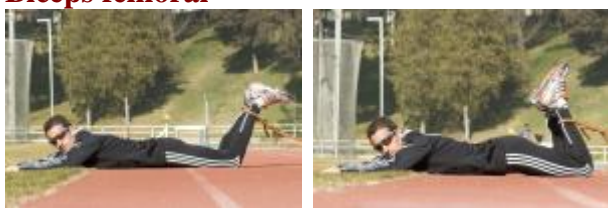
Es el ejercicio opuesto y complementario al de aductores. Dos opciones: de pie, se ata la goma a un tobillo y se pisa la goma con el otro pie. No dejar más de 30 cm desde el pie hasta el tobillo. Las manos a la cadera y abrir al máximo la pierna. Rápidamente volver a la posición inicial. La segunda opción es también de pie, atando la goma a un tobillo y a un poste firme. Separarse un metro del poste, las manos a la cadera y abrir, empujando el pie agarrado hacia afuera. Luego dejar que la goma lo lleve hacia la pierna de, pero de forma lenta. Rápidamente volver a empujar. Se realizan las repeticiones con cada pierna.

## Cuádriceps



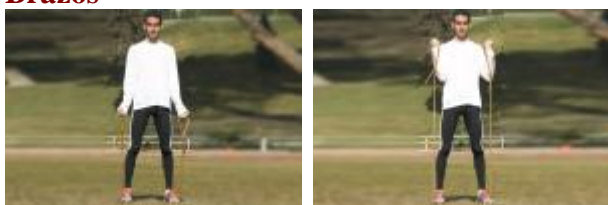
Se ata la goma a los dos tobillos y se sujeta a una columna, poste u otro objeto fijo, a una altura del suelo de unos 40 cm. Tiene que haber mucha tensión en la goma. Se deja que las gomas acerquen las rodillas al pecho, pero inmediatamente se estiran las piernas con fuerza, de nuevo se deja que las gomas recojan las piernas, pero sujetando u poco.

### **Bíceps femoral**



Se ata la goma a los dos tobillos y se sujeta a una columna u otro objeto fijo, a una altura del suelo de unos 30 cms. Tiene que haber mucha tensión en la goma. Se acercan rápidamente los dos tobillos a la vez a los glúteos y se recuperan lentamente.

### **Brazos**





Fortalecimiento de brazos y pecho con ejercicios específicos De pie, la espalda recta, se coge la goma con las manos, las piernas abiertas, con los pies a la altura de los hombros. En esta posición, se realizan los ejercicios con diferentes variantes: acercando los puños al pecho, abriendo los brazos en cruz o elevando los brazos arriba.

## **Prueba de esfuerzo**

### **¿Para qué sirve?**

La prueba de esfuerzo sirve para determinar el estado de salud de un individuo; su potencial, su capacidad física, su nivel de entrenamiento y sus posibilidades de cara a la competición.

### **¿Qué se hace antes de la prueba de esfuerzo?**

Antes de realizar la prueba de esfuerzo se hace un reconocimiento previo para valorar:

- Enfermedades anteriores. Se hace un historial sobre ellas.
- Hábitos alimenticios. Consiste en una encuesta para valorar si tu tipo de alimentación es correcta.
- Exploración Física.
  - General
  - Aparato locomotor
  - Fuerza y Flexibilidad

### **¿Cómo se realiza?**

Se valora el nivel de adaptación cardiovascular al ejercicio del paciente o corredor.

Una vez finalizadas estas pruebas previas, se hace la prueba de esfuerzo propiamente dicha sobre una cinta de correr. Esta cinta incrementa progresivamente la velocidad hasta que la resistencia del atleta llega al agotamiento.

El esfuerzo se controla con una mascarilla que mide continuamente el oxígeno que tomas y el anhídrido carbónico que exhalas. Se colocan una serie de electrodos en diferentes partes del cuerpo para registrar la actividad cardíaca y el pulso, realizándose un electrocardiograma continuo para analizar la función cardíaca.

### **¿Cómo sabemos cuál es nuestra adaptación al ejercicio?**

Por el intercambio de oxígeno y anhídrido carbónico, que medimos directamente, y el pulso, determinamos unos parámetros médicos: Los Umbrales.

### **¿Qué son los umbrales?**

Son valores numéricos que se determinan por la medida del consumo de oxígeno. Con ellos marcamos unas frecuencias cardíacas para cada individuo que determinan los umbrales aeróbicos (o de carrera continua o rodaje) y los anaeróbicos (o de carrera intensa, series y repeticiones).

### **¿Qué es el VO2 Máximo?**

Es un parámetro que indica la medida directa del consumo máximo de oxígeno, la cantidad máxima que nuestro cuerpo puede aprovechar en un esfuerzo de alta intensidad. Expresa el nivel de entrenamiento físico en el momento de realizar la prueba.

### **¿Para qué se realiza?**

Se realiza para conocer el estado de salud y el nivel de entrenamiento en ese mismo momento. Muestra cuál puede ser el límite físico del corredor que lo realiza y cuáles son las frecuencias cardíacas correctas para cada entrenamiento a realizar.

### **¿Para quién está indicado?**

Está indicado para cualquier individuo, desde el sedentario hasta quien corre habitualmente; de cualquier edad y condición. A cada uno de ellos se les hará un reconocimiento con intensidades adaptadas a su nivel y con objetivos individualizados.

Para los corredores que entrenan habitualmente siguiendo una planificación, la prueba de esfuerzo les indicará las frecuencias cardíacas a las cuales deben hacer las distintas fases del entrenamiento. Es decir, sabrán a qué frecuencias cardíacas o pulso deben realizar los rodajes lentos, los rápidos, las repeticiones largas o cortas, etc.

Si la persona que lo quiere realizar no ha practicado deporte en su vida, la información que le puede aportar es aun más valiosa, pues gracias a ella va a conocer su estado de salud real, podrá prevenir enfermedades y le marcará las pautas a seguir para realizar deporte sin riesgos.

### **¿Cómo prepararse?**

Hay que llegar a la prueba descansado, por lo que se aconseja a los corredores que entrenen muy suave durante las 24 horas previas. Es necesario llegar a la misma sin haber ingerido nada por lo menos en las dos horas y media previas, y se debe suprimir cualquier medicación el día anterior, para no falsear el resultado final.

Aunque parezca obvio, es necesario recordar que hay que ir a la prueba con ropa deportiva y zapatillas de entrenamiento o competición. El paciente debe firmar un papel dando su consentimiento y aceptando el mismo.



## Otros aspectos

-Quisiera comentar un poco la filosofía de entrenamientos de Rodrigo y Torralba.

-Se basan en las sensaciones que nos transmite nuestro cuerpo más que en pulsómetros, cronómetros, etc.

Una muestra de ello es esta pregunta-respuesta de Rodrigo.

Hola Rodrigo..

*Pregunta:*

"He leído muchos de tus artículos en la revista y ahora he decidido seguir uno de tus planes para preparar la maratón. En tus artículos hablas de la memoria selectiva del cuerpo, que se queda del entrenamiento con lo último que haces. Así, en las series se empieza con un ritmo lento y en las últimas más rápido. En las tiradas largas, se empieza a un ritmo lento(muy lento a mí entender ) y solo en los últimos Km llegamos a bajar del ritmo previsto en la carrera. Realmente, a la semana, el tiempo que rodamos al ritmo de la carrera es mínimo. Siempre por encima. También el cuerpo tendrá memoria selectiva y cuando estés en la maratón recordara que solo unos pocos minutos tiene que llevar ese ritmo, pero tres horas, no. Vamos que le pediremos que mantenga un ritmo en la maratón durante tres horas, mientras que en cada una de las semanas de preparación , no lo habrá llevado más de media hora, no es cierto ??"

*Respuesta*

"Efectivamente, nuestro cuerpo tiene memoria selectiva, aunque es más preciso decir que es nuestra mente, pues se queda con la última parte del entrenamiento que has hecho. El entrenamiento de larga distancia tiene un componente psicológico muy importante, tanto que en el maratón es fundamental. Por ello, cuando preparamos un maratón es necesario entrenar la psicología, una de las técnicas es el entrenamiento en progresión, como el que os especifico en la explicación de los planes.

Entrenar no significa machacarse, aunque cada uno es libre de hacer con su cuerpo lo que quiera. Desgraciadamente hay corredores aficionados que se machacan más que los corredores profesionales, lo que es una incongruencia y una barbaridad. Lo ideal es obtener el mejor resultado al mínimo esfuerzo y eso es lo que quiero transmitirte con mis planes.

Entrenar un maratón consiste en preparar o enseñar al cuerpo para que vaya asimilando los trabajos. Hay que trabajar la resistencia aeróbica, la capacidad aeróbica, la potencia aeróbica, la potencia anaeróbica, la resistencia muscular, la fuerza y potencia muscular, la elasticidad, la psicología, el descanso y la alimentación. Las cuatro primeras se refieren específicamente a la carrera y no se trabajan en idénticos porcentajes. Estos dependerán del nivel del corredor y del objetivo que busque. Para un corredor que baje

ligeramente de las tres horas en el maratón estos porcentajes se moverían en torno a un 75% por debajo del segundo umbral y un 25% en torno al mismo o por encima. El segundo umbral, es en el que se trabaja la potencia aeróbica y anaeróbica. Son las series (largas y cortas) y la parte final del rodaje progresivo. Los kms en las series largas se harían del siguiente modo: del 20% al 25% más lento del ritmo de competición y el 75% u 80% más rápido. En las series cortas todos los kms se hacen por debajo del ritmo de competición y en los rodajes largos progresivos los 5 o 6 últimos kms también se hacen en torno y por debajo del ritmo de competición. Un corredor de este nivel debería dominar los ritmos de 4'10'' a 4'15'' fácilmente, por lo que debería empezar las series sobre 4'20'' o 4'25'' y acabarlas en torno a 3'50'' o 3'45''. Sumados los kms y multiplicados por una media de 4' por km a la semana saldrían sobre 76' de ritmos más rápido al de competición. El equivalente para preparar medios maratones sumarían unos 60' y para preparar 10 kms se moverían en torno a 55'. Esto trasladado a un corredor que busque las tres horas y media en el maratón supone que con los mismos kilometrajes y dos días de series a la semana los tiempos se incrementan hasta 85' semanales; pero si sólo hace un día de series a la semana sería unos 60' o 65'. Creo que has hecho el cálculo mal o no estás interpretando correctamente los planes.

Si cuando compites en 10 kms sufres un bajón en el cuarto eso significa que el ritmo al que ibas no es el tuyo, debes salir más lento. Lo bueno de las competiciones es que aportan la mejor información objetiva para mejorar luego en los entrenamientos."

-No sirven de nada hacer rodajes de más de dos horas, ya que aumenta el riesgo de lesión y machaca nuestras piernas.

-Con un kilometraje reducido a nuestras posibilidades podemos conseguir nuestras metas.

-Hacer los entrenamientos siempre en progresión.

-Intentar evitar entrenar sobre asfalto. Ya que en cada zancada se produce un efecto rebote del asfalto que castiga nuestras articulaciones. Intentar correr sobre hierba o tierra.

-Las competiciones también debéis plantearlas en progresión. Cuantas veces nos ha pasado que salimos a un ritmo que no es el nuestro y al poco tiempo nos entra una pájara descomunal.

Es muy importante la hidratación, debemos beber antes durante y después del entrenamiento y no solo agua sino bebidas isotónicas.

Evitar los entrenamientos a horas de pleno sol.

### **Recuperación después de un maratón**

Os remito la contestación de Torralba en su foro de lo que se debe de hacer una vez acabado el maratón:

"Es muy fácil, la semana posterior al maratón, debes de descansar totalmente, la siguiente salir a correr muy despacio tres días alternos y no más de 30' por sesión + multitud de estiramientos, la tercera semana, ya puedes rodar 35-40' 4 días a la semana y seguir estirando, la cuarta semana repites la tercera, pero metes acondicionamientos físicos (2 en la semana) y la quinta semana comienzas un plan básico de preparación.

### **Alimentación última semana**

Muchos runners no sabemos qué comer en la última semana del maratón y tenemos miedo a quedarnos vacíos en la competición.

Aquí tenemos una recomendación de nuestro místico Torralba:

“Buenas soy Torralba colaborador de Rodrigo en el foro, la semana del maratón se suele hacer lunes -martes-miércoles un vaciado de hidratos solo comer proteína y verdura nada de glucosas ni hidratos y a partir del jueves mucho hidrato de carbono, el día antes muchos cenar pizza es una buena cena para cargar hidratos o si no cualquier alimento que contenga un alto índice de hidratos de carbono (pasta-arroz.... etc.). el domingo anterior a la maratón la tirada larga realízala a ritmo normal y con 1 hora 20' - 1.30 vale, unas rectas un poco de ejercicios de tobillo y muchos estiramientos. Después del maratón tomate descanso total una semana y la segunda valorando mucho como estés rodajes muy suaves como mucho 3-4 sesiones y estiramientos la tercera semana rodajes ya normales acondicionamientos y gomas a partir de ahí empieza a entrenar de manera normal si no te surgió ningún problema en el maratón.