



SUPLEMENTO GRATUITO A SUSCRIPTORES DE LA REVISTA SPORTLIFE

100 PREGUNTAS PARA CORREDORES

CONSIGUE TODAS LAS RESPUESTAS:

Empezar a correr | Entrenamiento | Estiramientos
Fuerza | Técnica | Carreras | Nutrición

PATROCINADO POR:





REDUCED TO THE MAXIMUM.

La nueva barrita Clean Whey sin capa de chocolate contiene 15g de proteína de alta calidad y no más de 0.8g de azúcar.

Clean Whey está disponible en dos deliciosos sabores: Chocolate Brownie y Vainilla Chocolate Crunch.

Disfruta de cada barrita después de cualquier actividad deportiva o como snack entre comidas.

Para mas información
www.powerbar.com
Tel. 915 150 920

ALTO EN PROTEÍNA
BAJO EN AZÚCARES



TÚ PREGUNTA...

100

RESPUESTAS SOBRE RUNNING

A todos los corredores, incluso a los más experimentados, nos surgen dudas: cuándo debemos estirar, qué tipo de pisada es más conveniente, por qué debemos entrenar la fuerza, cómo debemos alimentarnos para mejorar nuestro rendimiento... Vuestas preguntas son tantas y tan interesantes que hemos decidido consultarles a los expertos en running de Sport Life y dedicar este librito a todas las respuestas. ¡Esperamos no habernos olvidado ninguna de las tuyas!



- 4** Cuestiones sobre empezar a **correr**
- 14** Dudas de **entrenamiento**
- 38** Preguntas sobre **estiramientos**
- 48** Cuándo, cómo y por qué debes entrenar la **fuerza**
- 60** Claves de una **técnica** perfecta
- 70** Lo que quieras saber sobre **carreras**
- 80** Respuestas a tus necesidades de **nutrición**

Librito
patrocinado por





Empezar A CORRER



01/ ¿Por qué debería empezar a correr?

Existen muchos buenos motivos para dar tus primeras zancadas. Como no podemos recogerlos todos, hemos hecho una pequeña selección que esperamos te anime a iniciarte en el running:

- **Retrasa la vejez.** Correr reduce notablemente nuestro declive físico y psicológico, retrasando los procesos de deterioro que caracterizan al envejecimiento.
- **Te ayuda a controlar tu peso.** Se trata de una de las actividades físicas que más calorías consume mientras se realiza. Además, su intensidad permite prolongar los entrenamientos (cuando ya estás en

buenas formas) más allá de los 40 minutos, que es el momento en el que –como media y de un modo progresivo– comienzan a agotarse nuestras reservas de glucógeno y nuestro organismo comienza a utilizar las grasas de reserva como combustible.

- **Ganas salud.** Correr a una intensidad adecuada a tu estado de forma es uno de los mejores y más naturales ejercicios cardiovasculares que puedes realizar. Corriendo combatirás también los problemas de circulación y la osteoporosis. Además, está comprobada la relación entre el diámetro de cintura y el riesgo de padecer infartos y anginas de pecho. Correr aumenta el colesterol bueno y reduce el riesgo de coágulos; mejora la eficiencia de los pulmones en aproximadamente un 50%. También mantiene la

elasticidad de las arterias, protegiendo al cuerpo del colesterol malo y la arteriosclerosis.

- **Músculos y huesos más fuertes.** Sin ejercicio, nuestros huesos y músculos se debilitan y deterioran progresivamente conforme vamos cumpliendo años. Una actividad física de intensidad media-alta, como el que supone salir a correr varios días en semana, contribuye a fortalecer tus músculos y huesos.
- **Te sentirás mejor.** No solo se trata de una de las mejores armas para combatir el estrés, correr también aumenta la autoestima y mejora la autoconfianza.

02/ ¿Por qué no pierdo peso?

Si has empezado a correr con el objetivo de perder peso, es muy posible que te desesperes si ves que pasan las semanas y la báscula no se mueve. No te preocunes, es normal. No pierdes kilos porque tu musculatura se está activando y rehidratando. Durante los primeros meses irás perdiendo grasa y ganando músculo (que pesa más que la grasa), así que si notas tu cuerpo más duro y la ropa más holgada, vas por el buen camino.



03/ ¿Por qué correr me hace feliz?

Endorfinas para arriba y para abajo... Correr segregá endorfinas y no dudamos de la importancia que estas hormonas tienen en la felicidad de los corredores, pero hay algunos motivos más inmediatos por los que el entrenamiento nos ayuda a la hora de dominar nuestras emociones.

- El entrenamiento intenso nos obliga a concentrarnos en la técnica y en mantener el esfuerzo, lo que supone una desconexión real de nuestro día a día que facilita una buena gestión del estrés.
- Alcanzar nuestras metas y mejorar cada día hace crecer nuestra autoestima. Nos sentimos más seguros y por lo tanto más felices.
- El deporte como hábito fortalece nuestra mente tanto como nuestros músculos, por lo que podemos afrontar más eficazmente problemas y adversidades.
- Cuando te encuentras físicamente bien, es más fácil sentirte feliz.

04/ ¿Qué debo tener en cuenta?

Lo más difícil de empezar a correr es eso: empezar. Una vez que forme parte de tu día a día, no podrás dejarlo, pero si tus primeros entrenamientos son un calvario... es muy difícil que encuentres la fuerza de voluntad para seguir adelante. Estos consejos pueden ayudarte:

- **Invierte en unas buenas zapatillas,** que se adapten a tus características y necesidades. Nada mejor que acudir a una tienda especializada para que te asesoren.
- **Controla la intensidad.** Una buena manera es comprobar que puedes hablar sin que se entrecorte la voz.
- **Descansa.** Durante tu primer mes de entrenamientos no es recomendable que corras en días consecutivos. Es suficiente con tres sesiones por semana, en días alternos.
- **Progresa muy gradualmente.** No deberías aumentar más de un 5 % por semana el volumen total de running (ni en kilómetros ni en tiempo).
- **Busca compañeros de entrenamiento.** Los entrenamientos te resultarán más entretenidos y seguro que no te saltas ninguno si encuentras a un compañero de nivel similar con el que salir a correr. Y si un día te falla la fuerza de voluntad... irás igual a entrenar por no fallar a tu fiel compañero.
- **Aliméntate bien.** Aunque hayas empezado a correr para perder peso, no deberías nunca pasar hambre. Empezar a correr ya es suficientemente duro... si





sigues una alimentación equilibrada, notarás cómo tu cuerpo cambia sin que apenas te des cuenta.

- **No comes justo antes de empezar a correr,** es muy difícil disfrutar de un buen entrenamiento con el estómago lleno. Deja al menos dos horas entre la última comida importante y el inicio de tus entrenamientos. Un corredor que se inicia debe ser más cuidadoso con eso porque nuestro estómago también se entrena (poco a poco te irás adaptando y necesitarás un margen de tiempo menor).

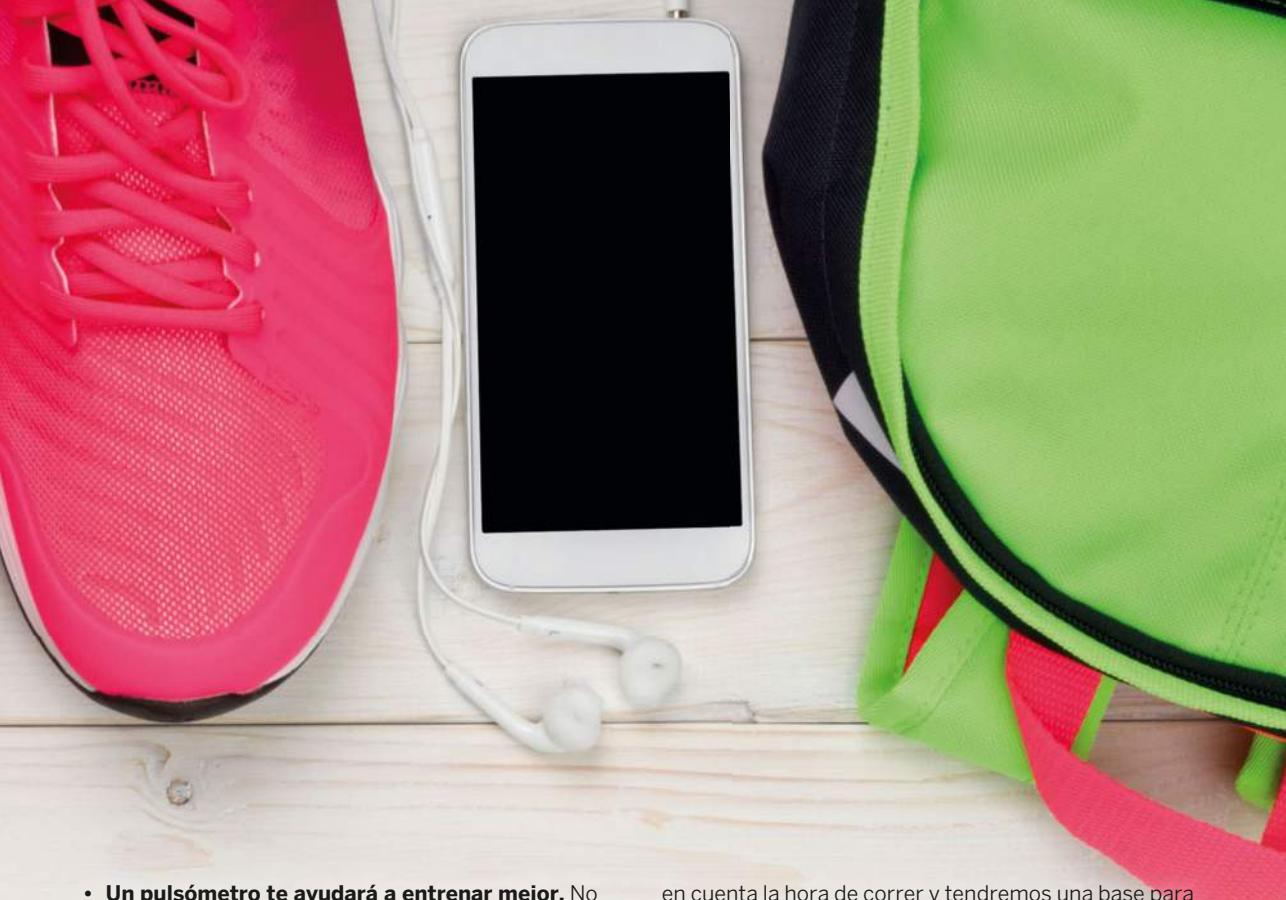
05/ ¿Qué material necesito?

Escoger bien tu material no es solo una cuestión de moda. En el running un buen material te hace sentirte más cómodo, facilita el progreso y, sobre todo, te protege de las lesiones.

- **Las zapatillas son lo más importante.** Lo mejor es ir a una tienda especializada donde te ayudarán a determinar tu tipo de pisada y a escoger un modelo en función también en función de tu peso corporal y de otras características, por ejemplo si eres hombre o mujer. Si pesas más de 80 kilos en el caso de los varones y 65 kg en el caso de las mujeres, es mejor escoger un modelo de mayor amortiguación aunque sea más pesado.
- **Escoge ropa en tejidos técnicos y específica para**

running. El algodón y otros tejidos sintéticos no tienen capacidad de transpiración y se humedecerán (incluso en invierno), lo que no solo es incómodo, también puede causarte dolorosas rozaduras. Si vas a correr al amanecer, al caer la tarde o con condiciones de baja visibilidad por cualquier motivo, tu ropa de running debe incorporar detalles reflectantes que te hagan claramente visible para evitar accidentes. Recuerda que más vale tener un poco de frío al principio del entrenamiento que pasar calor. Ni se te ocurra abrigarte o ponerte un chubasquero para sudar más, lo único que vas a conseguir es deshidratarte, lo que facilita las lesiones y te arruina el rendimiento. Además, recuperarás todo el peso perdido en cuanto bebas.

- **Cuidado con los calcetines.** Son mucho más importantes de lo que crees. De nada sirve gastarte 200 € en unas zapatillas si luego lo estropeas todo con un mal calcetín. La mayoría de las veces que un corredor sufre una ampolla es causada por un calcetín mal colocado (con alguna arruga en la planta del pie) o de mala calidad. Elige calcetines específicos, que se adapten a la forma del pie y en tejidos técnicos transpirables.
- **Protégete del sol** hasta en invierno. Debes usar siempre crema con protección solar sobre la piel expuesta, lleva gafas de sol para correr y utiliza una gorra o pañuelo de corredor cuando el sol sea más fuerte.



- **Un pulsómetro te ayudará a entrenar mejor.** No es imprescindible para empezar, pero se trata de una buena herramienta de motivación. Te informa del pulso de forma instantánea, de las calorías que quemas, te indica el ritmo al que debes correr y en los modelos de gama más alta te dice la distancia que corres y la velocidad a la que vas.
- **Algo para guardar tus cosas.** Las prendas específicas de running de calidad incluyen pequeños bolsillos con cremallera en los que puedes guardar, por ejemplo, las llaves de casa o del coche sin riesgo de perderlas. No obstante, existen también riñoneras especiales para running (no se mueven) y cinturones elásticos o brazaletes que te permiten llevar también el móvil (muy útil si quieres escuchar música) o una barrita energética.

06/ ¿Debería hacerme un chequeo?

Muchos corredores creen que las pruebas de esfuerzo son solo para profesionales, no obstante, es justo al contrario. Lo primero que debemos hacer antes de iniciarnos en la práctica del running es chequeo médico, cuanto más completo, mejor, que incluya una prueba de esfuerzo. Conseguiremos dos objetivos: tendremos la certeza de que no tenemos ningún problema en nuestro corazón y articulaciones que haya que tener

en cuenta la hora de correr y tendremos una base para empezar con un programa de entrenamiento conforme a nuestras pulsaciones.

07/ ¿Cuánto debo entrenar?

Lo más importante cuando empezamos a correr es hacerlo de forma progresiva. Si no has corrido desde que saliste del colegio, debes empezar con lo que llamamos CACO, o alternar CAminar-COrrer. No hay nada peor para nuestra moral que salir el primer día y ver que no podemos correr ni 10 minutos seguidos. Es mucho mejor hacer media hora alternando un minuto de carrera y un minuto andando. El siguiente día, haz dos minutos de carrera y uno andando y así poco a poco vas aumentando el tiempo de carrera y reduciendo el de ir andando. Sin darte cuentas ya estarás media hora corriendo. Y logrado este objetivo, ya podrás plantearte seguir un plan de entrenamiento para participar en carreras de 5 o 10 km.

Cuando nos estamos iniciando en el running no debemos correr más de tres días a la semana y nunca hacerlo en días seguidos. El descanso es lo que te hará asimilar el entrenamiento y mejorar y además reducir el riesgo de lesión. Si tu cuerpo te pide más ejercicio, puedes nadar, montar en bici o ir al gimnasio, pero no hagas más sesiones de running.



08/ ¿Es necesario un plan para empezar a correr?

No basta con correr lo mismo todos los días ni existe una fórmula matemática para empezar a correr. Va a depender de nuestras características personales (edad, peso, género, constitución...) y de nuestra experiencia deportiva previa: qué otros deportes hemos practicado, si hemos corrido previamente –aunque haga muchos años- y a qué nivel, etc. Por eso lo ideal es contar con un entrenador que personalice tu plan de entrenamiento y vaya adaptándolo a tu evolución. En www.sportlife.es puedes encontrar planes para todos los niveles y todas las distancias. Este plan genérico también puede servir de orientación a una persona que ya práctica alguna actividad deportiva –no es sedentario- y se está planteando comenzar a correr.

Semana 1	2 x (5' corriendo/5' andando) Estirar muy bien	Descanso	2 x (6' corriendo /3' andando) 6 rectas de 100 m	Descanso	Descanso	10' correr + 5' andar +10' correr + 5' andar + 5' correr	45' caminata ligera
Semana 2	Descanso	15' correr + 4 x (3' andar/3' correr) + 5' suaves	Descanso	10' correr + cuestas 2x3x80m/2' y 3'	20' correr + 10 rectas de 100 m	Descanso	60' bici o caminata ligera
Semana 3	25' correr Estirar muy bien	Descanso	10' correr + 2 x 10' correr/5' suaves 5' suaves	Descanso	30' correr + 10 rectas de 100m	Descanso	20' correr 40' caminar ligero
Semana 4	35' correr	Descanso	Descanso	15' correr + 4 rectas 100	Descanso	Descanso	Correr 5 km

09/ ¿Cómo va a cambiar mi corazón?

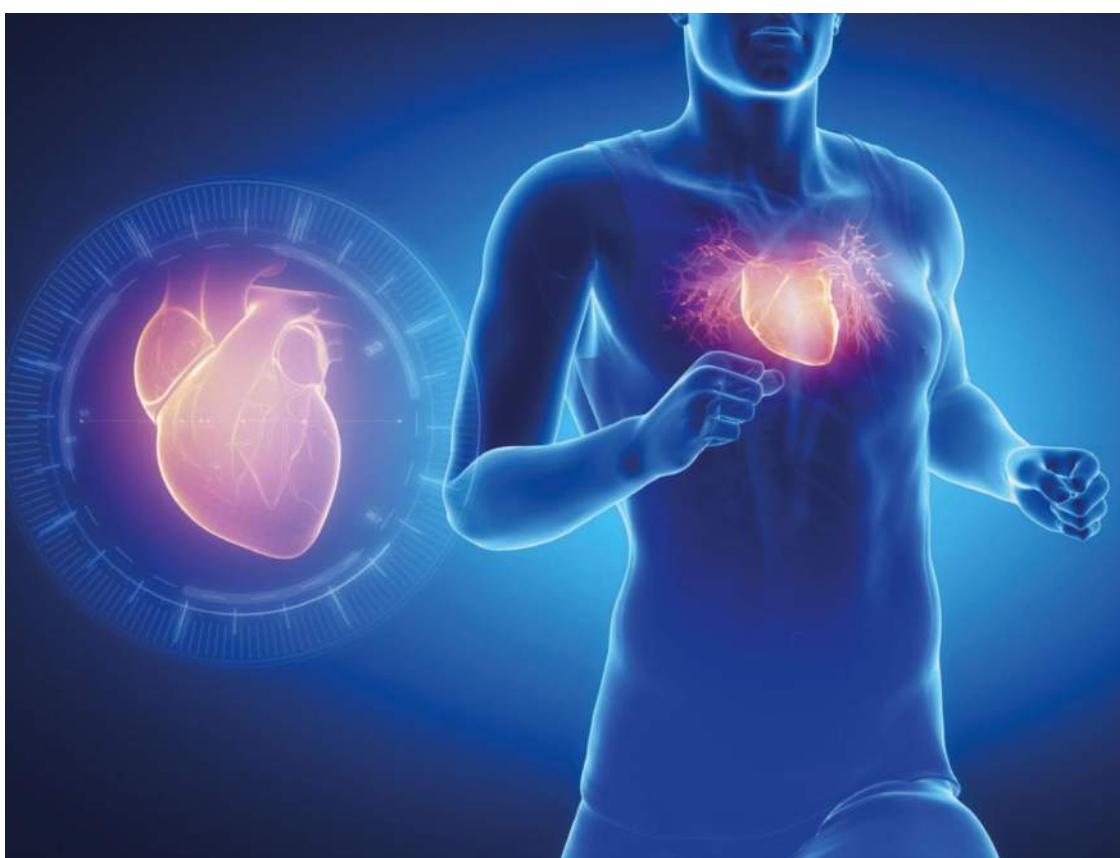
Cuando pasas de corredor principiante a runner habitual se van a producir en tu corazón tres tipos de cambios fundamentalmente. El más normal es el **descenso de la frecuencia cardíaca**. Como el corazón está más entrenado trabaja con más eficiencia y necesita menos latidos para mover la misma cantidad de sangre.

Se suele dar además la **hipertrofia del ventrículo izquierdo**, la cavidad encargada de impulsar la sangre a todo tu cuerpo. El entrenamiento hace que se adapte, aumentando de tamaño para bombear más sangre. También se detectará probablemente en tu electrocardiograma la **elevación del segmento ST**. Esta sección representa la llamada repolarización ventricular, algo así como la relajación o preparación del ventrículo para el siguiente latido. Como el tamaño de los ventrículos es mayor, esta preparación requiere un mayor potencial eléctrico de lo normal, que se refleja en la gráfica del electrocardiograma con dicha elevación. Esta elevación también se da durante los ataques cardíacos y no es fácil de distinguir de la que se produce en deportistas entrenados.

Pueden ocurrir otros cambios, como la aparición de extrasístoles o latidos de más, sin relajación del músculo cardíaco a continuación de los mismos, pero son menos comunes. Lo cierto es que los electrocardiogramas de los deportistas son algo anormales y no siempre resultan fáciles de interpretar.

10/ ¿Es normal que tenga tantas agujetas?

Las agujetas son pequeñas microrroturas musculares que se producen cuando realizamos un esfuerzo al que nuestros músculos no están acostumbrados y que por tanto forman parte del proceso natural de entrenamiento. Cuando esas microrroturas se reparen, tus músculos serán un poquito más fuertes y eficientes. Por lo tanto, no se arreglan tomando agua con azúcar (este es un falso mito del entrenamiento, como otros muchos). El mejor remedio es alimentarte bien y continuar con normalidad con tu plan de entrenamiento. Unas agujetas ligeras no deberían impedirte seguir entrenando. Empieza progresivamente, con movimientos suaves y verás como cuando entres





en calor olvidarás todas tus molestias. Si notas unas agujetas tan intensas que te impiden entrenar o andar con normalidad, algo has hecho mal. Es posible que hayas aumentado demasiado deprisa el volumen o la intensidad de tus entrenamientos. O quizás has incluido demasiadas repeticiones de un ejercicio para el que todavía no estabas preparado. En este caso, como casi siempre, las prisas son contraproducentes y querer correr mucho te va a obligar a parar y retroceder más de lo que habías avanzado.

11/ ¿Tengo que ir al fisioterapeuta?

El running es un deporte de alto impacto, en el que es muy fácil que se produzcan sobrecargas por mucho que respetes las fases de tu entrenamiento. Para prevenir lesiones y descargar tu musculatura es muy conveniente acudir al fisioterapeuta cada quince días o al menos una vez al mes. Esta inversión en tiempo y en dinero puede prevenir que tengas que gastar mucho más si una lesión llega a producirse.

12/ ¿Por qué es tan caro empezar a correr?

Las zapatillas, la ropa, el chequeo médico, fisioterapeuta, un entrenador, un plan de entrenamiento... seguramente estás pensando que todo esto va a salirte por "un pico". Vas a descubrir muy pronto que se trata de una buena inversión, que vas a ganar en salud, rendimiento, estado de ánimo, etc. Y que lo que gastas en running lo ahorraras en todas cosas, como por ejemplo, en salidas nocturnas. No obstante, algo se puede hacer para que tus inicios sean un poco más económicos. En zapatillas, ropa y calcetines no merece la pena ahorrar en calidad, pero puedes escoger modelos de tempo-

radas anteriores (con el correspondiente descuento) mucho más recomendables que prendas más baratas que pueden ser muy estéticas, pero carecen de la tecnología imprescindible para prevenir lesiones. En cuanto al chequeo médico, es evidente que tampoco te lo puedes saltar. Afortunadamente, cada vez existen más centros médicos especializados en deportistas en los que te puedes realizar pruebas de esfuerzo a precios muy competitivos. Si tienes seguro médico, no dejes de consultar si incluye este tipo de pruebas o si realizan algún tipo de descuento en centros asociados. Y si no te puedes permitir un entrenador para que diseñe un plan de entrenamiento específico para ti, en www.sportlife.es tenemos planes para todos los niveles y para preparar todas las distancias.

13/ ¿Cuánto debo esperar para correr un maratón?

Son muchos los runners que acaban de empezar a correr y ya están soñando con el maratón. Si es tu caso, no tenemos buenas noticias: no será este año... ni el que viene. En general los deportistas no nos caracterizamos por ser muy impacientes, sobre todo cuando se lleva poco tiempo haciendo deporte. Entrenando no podemos esperar resultados muy rápidos, y si los hubiera, estos se van a pagar a la larga con intereses, en forma de lesiones, un peor rendimiento y una gran frustración. Así que no queda otra que ir poco a poco quemando las diferentes etapas deportivas. No podemos pretender correr un maratón antes de 5 años corriendo.

Para ayudarte a tener paciencia, vamos a darte una lista de cuál debería ser cada año tu objetivo principal a partir del momento en que empiezas a correr. De esta manera no tendrás margen para improvisar y ser impaciente.

→OBJETIVOS A RESPETAR

Primer año corriendo	→ Llegar a correr 45 min con facilidad
Segundo año corriendo	→ Preparar una prueba de 10 km
Tercer año corriendo	→ Intentar mejorar marca en 10 km
Cuarto año corriendo	→ Preparar una prueba de 21 km
Quinto año corriendo	→ Intentar mejorar marca en 21 km
Sexto año corriendo	→ Mejorar marcas en 10 y 21 km
Séptimo año corriendo	→ Preparar un maratón



Entrenamie



14/ ¿Necesito un entrenador?

Está demostrado que no rinde más el que más entrena sino el que lo hace con más inteligencia. Un entrenador te ayudará a adaptar tu entrenamiento a tus características, sus objetivos y tu evolución, variando tus entrenamientos para que no caigas en la monotonía, por lo que te resultará más fácil mejorar tu rendimiento y prevenir lesiones. Entrenarse a uno mismo es más complejo. De todos modos, si no tienes presupuesto para un entrenador o prefieres correr por tu cuenta, en www.sportlife.es puedes encontrar planes de entrenamiento y consejos muy útiles para mejorar en tus entrenamientos y llevar una vida más deportiva y saludable, libre de lesiones.

15/ ¿Qué es el VO2 max.?

Es un concepto bastante habitual en las conversaciones entre corredores, pero no siempre tenemos claro de qué se trata exactamente. El VO2 máx. es la máxima capacidad del organismo de distribuir y utilizar el oxígeno a nivel celular durante el ejercicio severo. La unidad más común en que se lo expresa es ml/kg/min (millilitros de oxígeno consumido por kilogramo de peso corporal por minuto). **El motivo por el que has oído hablar tantas veces de él es porque se suele usar como indicador del nivel de entrenamiento.**

La edad, el sexo, el peso del deportista, el modo de ejercicio sobre el cual se mide o estima y las condiciones naturales de deportista (factor genético), influyen significativamente sobre los valores de VO2 max. Por otra parte, existen factores que limitan su desarrollo: capacidad de difusión pulmonar (de mayor importancia en deportistas de élite, que en el atleta promedio), caudal cardíaco máximo (la mayor limitación), capacidad de transporte de oxígeno de la sangre y características musculares.

El VO2 máx. se puede mejorar con el entrenamiento o si perdemos peso, no obstante, existe un condicionante genético importante que puede limitar nuestro rendimiento, no todos podemos ser Gebrselassie! Lo que sí podemos hacer todos es disfrutar de nuestros entrenamientos y notar cómo mejora nuestra salud sin compararnos con otros ni obsesionarnos con nuestro rendimiento.



16/ ¿Cómo debo respirar cuando corro?

No existe una única manera correcta de respirar cuando corremos, **todo depende de la persona, la intensidad del ejercicio y el grado de entrenamiento**.

Cuando corremos por encima de un ritmo suave es normal que cueste respirar sólo por la nariz, el organismo necesita mucho oxígeno para mover los músculos y respirar por la nariz es insuficiente, de ahí que sea instintiva la necesidad de inspirar y espirar también por la boca.

Es cierto que inspirar por la nariz aclimata y limpia el aire antes de llegar a los pulmones pero cuando a los músculos les falta energía poco les importa la temperatura del aire o las partículas que lleva, sólo quiere aire y más aire.

Una serie de estudios de la Universidad de Arizona demostraron que cuanto más exigente es la actividad, más nos vemos obligados a respirar por la boca, o más correctamente, por la nariz y la boca (respiración oronasal) ya que facilita notablemente la realización del ejercicio. En reposo, el 70% del total de ventilación (el movimiento de aire dentro y fuera de los pulmones) se realiza a través de las vías respiratorias nasales, mientras que al ejercitarnos al 90% de la intensidad máxima, la cantidad de aire respirada por la nariz se reduce al 27%. Esta respuesta es física pura: el flujo de aire es mayor a través de la ruta de menor resistencia.

La resistencia al flujo aéreo por la nariz es tres veces mayor que la que ofrece la cavidad oral. Por eso, cuando se requieren grandes ventilaciones pulmonares, como ocurre al correr, la respiración es a través de la boca principalmente, y no a través de la nariz porque resulta menos costoso y más conveniente.

Otro aspecto importante es que serán más efectivas las respiraciones profundas, ya que cuando inhalamos una gran cantidad de aire, usamos más sacos de aire en nuestros pulmones, lo que nos permite admitir más oxígeno para alimentar nuestros músculos. **Por tanto, cuando corremos deberíamos concentrarnos en respirar lenta y profundamente, más que hacer respiraciones superficiales.** Si lo hacemos de esta manera, notaremos que el esfuerzo que hacen nuestros pulmones en una carrera o entrenamiento disminuye, lo que se traduce en ser capaces de correr más distancia antes de que nos llegue el cansancio. Existen y han existido muchas teorías sobre qué momento de la zancada es el más adecuado para inspirar y espirar, o sobre cuántas zancadas debemos dar entre inspiraciones. La realidad es que no hay datos concluyentes (incluso los atletas de élite lo hacen de modo diferente entre sí) y existen tantos factores que influyen sobre esto que lo mejor es que sigas tu instinto y respires como más cómodo te resulte o pruebas hasta comprobar qué es más efectivo para ti.

17/ ¿Qué es el entrenamiento cruzado?

La carrera supone una alta carga muscular y articular. Si realizas otras actividades deportivas, estás entrenando tu resistencia cardiovascular sin sobrecargar los músculos y articulaciones que más sufren con el running. Es lo que se conoce como "entrenamiento cruzado": mejorar en una especialidad deportiva (en este caso, la carrera) gracias al trabajo que realizas en otras (natación, bicicleta, CrossFit...) Además, cuantos más deportes practiques o hayas practicado, más bagaje motriz tendrás, y por tanto, gozarás de una mejor

más equilibrada estructura corporal para hacer frente a los posibles desequilibrios derivados de centrarnos en un único deporte con vistas a obtener el mayor rendimiento deportivo.

Variar continuamente de deporte sin dejar de lado la carrera, te hará progresar, disfrutar más y lesionarte menos. ¿Tienes la sensación de que no es posible que te dé tiempo a todo? Ten en cuenta que no es necesario entrenar el doble, unas especialidades deportivas complementan a las otras. Para que te hagas una idea, te damos un plan de 5 semanas en el que se incluye cada semana un deporte diferente para llegar a competir en una prueba de running de 5 a 15 km.

5 SEMANAS DE ENTRENAMIENTO DE CARRERA COMBINADO CON OTROS DEPORTES

	Semana 1: Con bicicleta o patinaje	Semana 2: Con fútbol o baloncesto	Semana 3: Con Natación	Semana 4: Con Crossfit	Semana 5: Con Tenis o Pádel
Lunes	Carrera suave de 30 min. + Estiramientos y abdominales	Descanso	Natación: 2 x 20 min a ritmo suave	Sesión de CrossFit de 30 min. + Estiramientos	Descanso
Martes	Bicicleta o patinaje: 45 min a ritmo suave.	Carrera: 40 min a ritmo suave seguido de unos toques de balón por sensaciones	Un poco de Aquarunning + Estiramientos y abdominales	Carrera: 25 min con cambios de ritmo cortos + Abdominales	Carrera: 50 min a ritmo suave
Miércoles	Carrera: 30 minutos de carrera haciendo 6 cambios de ritmo de 1 min cada 4 min de trote suave	Carrera: 2 x 14 min (1º a ritmo suave, 2º a ritmo vivo)	Carrera: 40 minutos de carrera haciendo 8 cambios de ritmo de 1 min cada 4 min de trote suave	Descanso	Carrera: 3 x 6 min (1º y 3º a ritmo vivo, 2º a ritmo suave)
Jueves	Bicicleta o Patinaje: 45 min. a ritmo suave	Carrera: 40 min a ritmo suave + Ejercicios de técnica de carrera	Natación: 25 min a ritmo suave + 20 min de Aquarunning	Sesión de CrossFit de 25 min + Estiramientos	Carrera: 30 min regresivos (de más a menos)
Viernes	Descanso	Descanso	Descanso	Carrera: 35 min a ritmo suave	Descanso
Sábado	Carrera: 15 min + Ejercicios de técnica de carrera	Carrera: 35 min a ritmo suave	Carrera: 35 min. + Ejercicios de técnica de carrera	Descanso	Carrera: 20 min a ritmo suave.
Domingo	Bicicleta o patinaje: 40 min con cambios de ritmo + Carrera: 20 min progresivos	Partido de fútbol o baloncesto	Carrera: 30 min. + Natación: 15 min aquarunning + 10 min de nado suave + 15 min aquarunning	Carrera: 15 min progresivos + 15 min de CrossFit	COMPETICION o Carrera: 15 min a ritmo suave seguidos de un tramo cronometrado de 5 o 10 km



18/ ¿Qué síntomas pueden avisarme de que me estoy sobreentrenando?

Cuando el esfuerzo supera la capacidad de adaptación del organismo, se desencadenan respuestas defensivas que pueden resultar desde limitantes al rendimiento hasta muy perjudiciales si no se detectan y se continua entrenando.

El sobreentrenamiento o solo es causado por aplicar cargas excesivas, sino también por una incorrecta alimentación, no prestar atención a las estrategias de recuperación, estrés o alguna pequeña infección. Los síntomas pueden ser muy variables lo que dificulta un rápido diagnóstico, pero podemos observar síntomas evidentes, si los detectas, no olvides programar tu recuperación.

Estos síntomas son una pista de que es posible que te estés pasando con tus entrenamientos:

1. Fatiga inusual para hacer las labores diarias
2. Disminución del apetito y malas digestiones
3. Tendencia a coger infecciones
4. Variabilidad de la frecuencia cardiaca (HRV) aumentada
5. Mala calidad del sueño
6. Ansiedad

7. Disminución de la libido
8. Fluctuaciones injustificadas en la frecuencia cardiaca
9. Merma en el rendimiento en los entrenamientos de intensidad

A la hora de entrenar, es mejor pasarse de prudente. Cuando entranas por encima de tus posibilidades tu organismo se sobrecarga y no hay margen de rectificación, más aún si caes en una lesión. En cambio, si siempre te quedas algo corto entrenando, el rendimiento apenas se verá afectado, y encima va a ser mucho más difícil que te lesiones y tendrás margen de maniobra, pudiendo aumentar un poco más los entrenamientos sin arriesgarte a llegar al límite, pues la línea que separa nuestro máximo potencial y la lesión es tan insignificante que apenas se diferencia.

19/ ¿Qué es la frecuencia cardiaca máxima?

La frecuencia cardiaca máxima o FCmax es sencillamente el máximo número de pulsaciones que tu corazón es capaz de alcanzar. Normalmente se expresa en pulsaciones por minuto (ppm) y es muy útil para determinar la intensidad de un ejercicio en función del esfuerzo que le supone a tu sistema cardiorrespiratorio.

rio. No es lo mismo un esfuerzo que coloca a 160 ppm a una persona de 40 años, que puede tener una FC máx 180 ppm, que para un chaval de 20 cuya FC máx puede superar las 200 ppm.

Este es un valor sobre el que el entrenamiento tiene poca influencia (no es posible aumentar demasiado nuestra FC máx. por mucho que entrenemos) y que depende sobre todo de la genética y de la edad (conforme vamos cumpliendo años, disminuye nuestra FC máx.)

20/ ¿Qué es la frecuencia cardiaca mínima o basal?

La frecuencia cardiaca mínima (FC min.) es nuestro número mínimo de pulsaciones por minuto, cuando

estamos en situación de reposo y sin factores externos o internos que puedan alterarnos (nerviosismo, frío, calor, enfermedad, nerviosismo, situaciones de sobreentrenamiento...) Por eso es interesante medirla a primera hora de la mañana, antes de levantarnos de la cama, tumbados y en una situación de máximo relax. A diferencia de la FC máx., nuestra FC min. responde muy bien al entrenamiento y puede servir incluso como orientación sobre cuál es nuestro estado de forma cardiovascular. Cuanto más entrenados estemos, más grande y fuerte será nuestro corazón y menos latidos necesitaremos por minuto (más baja será nuestra FC min.).





21/ ¿Cómo calculo los porcentajes de intensidad de mis entrenamientos en función de la frecuencia cardiaca?

- Halla tu Frecuencia Cardiaca Máxima (FC max) por minuto, restándole a 220 tu edad. Este es un cálculo aproximado, lo ideal sería realizarte una prueba de esfuerzo para determinar exactamente tu FC máx. No obstante, puede servirnos de orientación.
- Después halla tu FC mínima (FCmin) por minuto con ayuda de tu pulsómetro o midiéndola después de haber permanecido al menos 10 minutos tumbado.
- Resta a la FCmax la FCmin y obtendrás la FC de reserva o HRR.
- Aplica el porcentaje de intensidad a la que quieras trabajar sobre la FC reserva o HRR. Por ejemplo el 85%, multiplica la FCreserva por 85 y divídela entre 100.
- A la FC resultante (85% de FC reserva o HRR), se le suma la FC mínima, obteniendo así la FC final: 85% HRR

Por ejemplo, si tengo 40 años, tendré una FC máx de aproximadamente 180 ppm (220-40). Si tengo 50 pulsaciones en reposo, mi frecuencia cardiaca de reserva será de 130 (180-50). Si quiero realizar un entrenamiento a una intensidad del 85 %, debo calcular el 85 % de 130 (110). Por último, debo sumarle a este valor mi FC min (110 + 50). Para entrenar a un 85 % debo rondar las 160 ppm.

Afortunadamente, casi todos los pulsómetros calculan estos porcentajes de forma automática (solo tienes que introducir tus datos al estrenarlos y la intensidad a la que quieras entrenar cada día) y es muy fácil familiarizarse con estos valores (casi todos los corredores experimentados sabe a cuántas pulsaciones corresponde para ellos una determinada intensidad).

22/ ¿La frecuencia cardiaca es un valor infalible para determinar la intensidad de mis entrenamientos?

Se trata de la referencia más utilizada habitualmente. No obstante, hay muchos factores (condiciones ambientales, variaciones circadianas, duración del ejercicio, estado de hidratación, altitud, medicación, etc.) que pueden afectar a la relación entre la velocidad de carrera y la frecuencia cardiaca. De ellos, quizás la duración del ejercicio es el más crítico para el entrenamiento del corredor como "factor modificador" de la frecuencia cardiaca en ritmos de rodaje, de manera que a partir de una determinada duración del ejercicio y dependiendo de la intensidad con que se desarrolle el

mismo, la frecuencia cardiaca perderá su estabilidad e irá aumentando sus valores progresivamente.

Todos los corredores, especialmente los maratonianos, han observado alguna vez este fenómeno, comprobando que la frecuencia cardiaca se elevaba a pesar de mantener un ritmo constante de carrera. También lo podemos observar cuando corremos con altas temperaturas, cuando lo hacemos en altura o cuando no nos hidratamos correctamente, entre otros escenarios posibles. Una vez que esta distorsión ocurre, la frecuencia cardiaca deja de ser una herramienta fiable de control sobre la intensidad del ejercicio.

23/ ¿Qué es el ritmo de carrera?

El ritmo no es más que la velocidad que llevamos corriendo y puede expresarse tanto en kilómetros por hora como en minutos por kilómetro, aunque la mayoría de corredores nos decantamos por la segunda opción. En los países anglosajones la referencia sería en millas por hora.

Hay ciertos corredores que confunden el ritmo de carrera con la intensidad y en realidad tienen poco tienen que ver: no supone la misma intensidad subir una cuesta a 4 minutos el kilómetro que bajarla a esa misma velocidad. Por tanto, ritmo de carrera e intensidad no tienen nada que ver aunque alguna vez puedan coincidir.

Actualmente hay muchos tipos de aparatos tecnológicos para medir el ritmo de carrera, desde relojes con acelerómetros, pasando por sofisticados GPS, incluso aplicaciones gratuitas para el móvil que nos dicen con precisión y al instante el ritmo que llevamos. Son muy motivantes, pero no debemos usarlos siempre. **Conocer nuestro ritmo y hacerlo consciente prestando atención a nuestras sensaciones, sin aparatos tecnológicos, va a mejorar nuestro rendimiento tanto en los entrenamientos como en competición.** Por eso, de vez en cuando no estaría mal dejar de lado esos artículos y desarrollar nuestro sentido del ritmo.

No estamos hablando de cómo te mueves en la pista de baile (aunque también ayuda). El sentido del ritmo en running es la capacidad que tiene un corredor para, atendiendo a las diferentes variables internas (sensaciones) y externas (medio), calcular de manera muy exacta cuál debe ser su ritmo de carrera. A simple vista no parece complicado, pero será uno de los aspectos más difíciles de dominar al estar modulado por variables que pueden hacer engañar nuestra percepción.

Poseer un buen sentido del ritmo requiere muchos años de entrenamiento, no te agobies ni tengas prisa, solo trata de mejorar poco a poco.

Mejorar nuestro sentido del ritmo optimiza los entrenamientos (los hace más conscientes y efectivos) y mejora nuestras sensaciones en competición, lo que puede traducirse en una mejora sustancial en nuestras marcas.

24/ ¿A qué ritmo debo correr?

El ritmo adecuado depende de muchos factores, pero este cuadro puede ayudarte a establecerlo:

CORREDORES POPULARES DE NIVEL ALTO (menos de 35 minutos en 10 km)

RITMOS DE CARRERA	Minutos por kilómetro	Km por hora	Millas por hora	ENTRENAMIENTO	COMPETICIÓN
Ritmo MÁXIMO	2'50''	21,2	13,05	Series cortas	Millas
Ritmo MUY ALTO	3'10''	18,98	11,19	Series medias	5 km
Ritmo ALTO	3'50''	15,67	9,32	Rodajes rápidos	10 km- Medias
Ritmo MEDIO	4'20''	13,85	8,08	Rodajes medios	Maratones
Ritmo LENTO	4'40''	12,86	7,99	Rodajes lentos	100 km
Ritmo MUY LENTO	5'00''	12	7,46	Rodajes recuperadores	Ultrafondo

CORREDORES POPULARES NIVEL MEDIO (menos de 45 minutos en 10 km)

RITMOS DE CARRERA	Minutos por kilómetro	Km por hora	Millas por hora	ENTRENAMIENTO	COMPETICIÓN
Ritmo MÁXIMO	3'30''	17,14	10,56	Series cortas	Millas
Ritmo MUY ALTO	4'00''	15	9,32	Series medias	5 km
Ritmo ALTO	4'20''	13,85	8,08	Rodajes rápidos	10 km
Ritmo MEDIO	4'40''	12,86	7,99	Rodajes medios	Medias
Ritmo LENTO	5'00''	12	7,46	Rodajes lentos	Maratones
Ritmo MUY LENTO	5'30''	10,91	6,78	Rodajes recuperadores	Ultrafondo

CORREDORES POPULARES NIVEL BAJO (menos de 55 minutos en 10 km)

RITMOS DE CARRERA	Minutos por kilómetro	Km por hora	Millas por hora	ENTRENAMIENTO	COMPETICIÓN
Ritmo MÁXIMO	4'30''	13,33	8,28	Series cortas	Millas
Ritmo MUY ALTO	5'00''	12	7,46	Series medias	5 km
Ritmo ALTO	5'20''	11,26	7	Rodajes rápidos	10 km
Ritmo MEDIO	5'40''	10,59	6,58	Rodajes medios	Medias
Ritmo LENTO	6'00''	10	6,21	Rodajes lentos	Maratones
Ritmo MUY LENTO	6'30''	9,23	5,73	Rodajes recuperadores	Ultrafondo

CORREDORES POPULARES NIVEL INICIACIÓN (más de 60 minutos en 10 km)

RITMOS DE CARRERA	Minutos por kilómetro	Km por hora	Millas por hora	ENTRENAMIENTO	COMPETICIÓN
Ritmo MÁXIMO	5'00''	12	7,46	Series cortas	Millas
Ritmo MUY ALTO	5'30''	10,91	6,78	Series medias	5 km
Ritmo ALTO	6'00''	10	6,21	Rodajes rápidos	10 km
Ritmo MEDIO	6'30''	9,23	5,73	Rodajes medios	-----
Ritmo LENTO	7'00''	8,57	5,32	Rodajes lentos	-----
Ritmo MUY LENTO	7'30''	8	4,97	Rodajes recuperadores	-----

25/ ¿Qué factores influyen en mi ritmo?

El ritmo de carrera no es algo estándar y está supeditado a diversos condicionantes entre los que destacamos diez:

- **La fatiga:** Cuando estamos cansados percibimos que llevamos un ritmo más alto que el real.
- **Grado de entrenamiento:** Los corredores más entrenados además de poderse mover a velocidades más elevadas durante más tiempo, tienen un sentido del ritmo muy perfeccionado, sabiendo en cada momento la velocidad que llevan sin necesidad de consultar un GPS.
- **Hora del día:** A primera hora de la mañana para los corredores nocturnos y a última hora de la noche para los corredores matutinos, se alteran los patrones normales de ritmo de carrera, disminuyendo la frecuencia, con la consiguiente reducción de velocidad.
- **Motivación:** Cuando tenemos más ilusión por entrenar se focaliza más la atención en lo que estamos haciendo, posibilitando que los ritmos sean más conscientes y adecuados a lo que realmente nos conviene.
- **Fuerza muscular:** Una musculatura fuerte y potente hará que nuestra amplitud de zancada aumente y por tanto la velocidad final también se verá beneficiada. A esto hay que añadir que si hacemos un adecuado trabajo de fuerza, nuestra fatiga muscular en todo tipo de pruebas será menor y con ello el ritmo de carrera sufrirá una menor variación.
- **Experiencia:** Cuantos más años llevemos corriendo, mayores conocimientos tendremos sobre nuestro ritmo de carrera, pudiendo conseguir con menos entrenamiento velocidades similares a la de corredores más novatos que entrenan más.
- **Correr acompañado:** Salir con otros corredores hace que nos amoldemos al ritmo que lleva la mayoría, pudiendo ser mayor o menor al que nosotros llevaríamos si fuéramos solos. Esto estaría muy aconsejado para rodajes largos ya que cada cual debe llevar el ritmo óptimo que le corresponde sin sufrir agobios de falta o exceso de velocidad.
- **Viento:** Correr con el viento de espaldas hace sentir que llevamos un ritmo alto sin fatiga aparente, y al girar y tener el viento de frente experimentamos todo lo contrario. Esto deberá ser tenido en cuenta ya que por cada 20 km por hora que se incremente el aire en contra deberemos reducir el ritmo de carrea en aproximadamente un minuto por kilómetro.
- **Desnivel:** No hace falta decir que correr cuesta abajo aumenta la velocidad sustancialmente y que correr hacia arriba la disminuye, pero hay que tener en cuenta los desniveles exagerados pueden hacer que correr cuesta abajo sea más lento que hacerlo en llano.
- **Superficie del terreno:** Correr por superficies como el asfalto aumenta nuestro ritmo de carrera, sobre todo en series de velocidad (no tanto en los rodajes), debido una mayor tracción y aprovechamiento de los impulsos



26/ ¿Qué entrenamiento puedo hacer para correr más rápido?

La única forma de correr rápido es haciendo de vez en cuando algún entrenamiento de velocidad, si no te estancarás en tu *ritmo trotón* de siempre. Aquí tienes 4 propuestas sencillas para tu primera aproximación al trabajo de sprints. Te servirá con una o dos sesiones por semana para notar las mejoras.

PRINCIPIANTES	AVANZADOS
<p>Explosiones cortas Después de un rodaje de 40 a 50 minutos a tu ritmo habitual cómodo, haz de 5 a 8 sprints de 20 segundos, en llano, fuerte y acabando a tope, con un minuto de trote suave tras cada sprint.</p>	<p>600 rápidos y 200 más rápidos Calienta corriendo 10 minutos. Haz 8 intervalos de 600 metros a tu ritmo máximo de 5k, con 200 metros de trote recuperando tras cada intervalo. Enlaza con 4 intervalos de 200 metros a un ritmo más rápido que el anterior, trotando 200 metros después de cada uno. Acaba con 10 minutos de trote suave.</p>
<p>A por los 400 Calienta corriendo a ritmo medio 20 minutos. Haz 8 intervalos de 400 metros con 2 minutos de descanso entre ellos. El ritmo de los intervalos ha de ser el máximo que puedas aguantar de principio a fin. Acaba con un trote suave de 15 minutos.</p>	<p>Haciendo miles Tras calentar 20 minutos haz 5 intervalos de 1 km a tu mejor ritmo de 5k, con 2'30" de descanso entre los miles. Finaliza con 10 minutos trotando muy suave.</p>





27/ ¿Estoy entrenando bien la velocidad?

Llevas tiempo corriendo y ya has incluido en tus entrenamientos el trabajo de velocidad en forma de series, cambios de ritmo, etc. ¿Quieres saber si realmente está surtiendo efecto? Desde Sport Life te proponemos este test que te ayudará a saber si la cosa va por buen camino.

- Haz un buen calentamiento con 15 minutos de rodaje suave, estiramientos y ejercicios de tobillo. A continuación, corre 100 metros a tope y cronometra el tiempo.
- Recupera 5 minutos, al principio trotando suave y los últimos 2 minutos sencillamente caminando.
- Haz 400 metros a tope y cronometra tu tiempo
- Divide por 4 el tiempo que has hecho en los 400 para saber la media por 100 metros
- De esa media resta el tiempo que has hecho al principio en los 100 metros y tendremos la "diferencia anaeróbica".

Pongamos un ejemplo. Imagínate que haces 13 segundos en 100 metros y después un minuto en los 400. Dividimos esos 60 segundos por 4 lo que nos da 15 segundos. Y de estos 15 restamos los 13 que hicimos en el primer 100, con lo que nuestra diferencia anaeróbica sería de 2 segundos.

Este dato nos permitirá comparar en el tiempo gracias a la repetición de este test nuestra evolución y ver si está siendo eficaz el trabajo de velocidad. Para que os hagáis una idea de hasta dónde puede llegar un corredor de élite (por ejemplo, un especialista en los 400 metros), su referencia anaeróbica se sitúa en torno a las 7 décimas de segundo.

28/ ¿Es obligatorio hacer series?

Si siempre corres por el mismo circuito y a la misma velocidad... lo más probable es que siempre te quedes en el nivel que estás. Quizá estás pensando: yo no quiero competir, solo mejorar mi salud y pasarlo bien, ¿de verdad que tengo que hacer series? Lo cierto es que no son tan duras como piensas y hasta resulta divertido retarte a ti mismo. No solo sirven para aumentar tu rendimiento, también añaden variedad a tus entrenamientos y contribuyen a mejorar tu fuerza (básica también en las tiradas largas).

No obstante, no queremos que dejes de correr solo porque no te gusta hacer series. Puedes seguir haciendo tus rodajes suaves por el parque (siempre se obtiene un beneficio) aunque si no quieres estancarte, trata de meter progresivamente algunos terrenos con desnivel y cambios de ritmo.

29/ ¿Cada cuánto tiempo tengo que hacer series?

El número de sesiones de series en tu entrenamiento semanal depende del tipo de serie (cortas, medias, largas... con sus diferentes niveles de recuperación) y de muchos otros factores, como son tus objetivos, el tiempo que llevas entrenando... por eso debes seguir las instrucciones de tu entrenador o tu plan de entrenamiento. Lo normal es introducir un solo día de series a la semana, pero en función del momento de la temporada se pueden hacer más o incluso una sola sesión cada 15 días.

30/ ¿En qué se diferencia mi entrenamiento del de un corredor profesional?

No sabemos cuál es tu nivel como corredor, pero de lo que estamos seguros es que nunca deberías entrenar como un profesional (salvo que realmente vivas del running). Es importante no confundirnos: los corredores populares tienen como principal objetivo encontrarse mejor, no rendir más. Esta gran diferencia en los objetivos determina otras muchas. En este cuadro puedes encontrar algunas de las muchas diferencias:

16 DIFERENCIAS		CORREDORES POPULARES	CORREDORES PROFESIONALES
1	Objetivo	Disfrute y diversión	Rendimiento deportivo
2	Planificación	Difusa y muy improvisada	Perfectamente definida
3	Orientación diaria de sus actividades	Los entrenamientos se adecuan a las obligaciones familiares y laborales	Todo gira en torno a sus entrenamientos
4	Nº entrenamientos	2-6 a la semana	1-3 diarios
5	Apoyo médico	Revisiones puntuales y esporádicas	Analíticas, control de parámetros de rendimiento y pruebas de esfuerzo constantes
6	Fisioterapia y masajes	Ocasionalmente	Casi a diario
7	Entrenadores	Cada vez son más los que cuentan con un entrenador que los dirija	El 99% están dirigidos por un profesional cualificado
8	Descanso	Supeditado a otras actividades diarias	El máximo posible para recuperar de los entrenamientos
9	Sueño diario	6-8 horas	9-11 horas
10	Siesta	Rara vez	Casi siempre
11	Alimentación	No siempre es la adecuada	Equilibrada y con una adecuada suplementación
12	Licencia	Sin federar la mayor parte, aunque pueden pertenecer a escuelas y clubes populares	Federados con algún club deportivo de gran presupuesto
13	Proporción respecto al total de corredores	La práctica totalidad de los corredores (más del 99%)	Menos del 1% de los corredores que participan en una prueba popular
14	Participación en pruebas	Imprevisible, los hay que apenas compiten y otros participan en un gran número de pruebas populares	Pocas carreras y muy seleccionadas
15	Especialización	Optan por correr todo tipo de pruebas populares	Se especializan en una distancia o modalidad (asfalto, pista o montaña)
16	Consumo de oxígeno	Menos de 70 ml/kg/min.	Más de 75 ml/kg/min.





31/ ¿Sobre qué superficie debo correr?

El terreno sobre el que corres también es importante. Si estás empezando, lo ideal es hacerlo siempre por tierra compactada como la que encontramos en los parques. Reduce todo lo que puedas el tiempo que corres por asfalto ya que aumenta el riesgo de lesión, en especial de la temida perioritis (un dolor en la zona de la tibia que luego da mucha lata para curar). Si ya llevas tiempo corriendo y estás preparando pruebas largas sobre asfalto (como media maratón) es imprescindible incluir entrenamientos sobre esta superficie que te ayuden a asimilar mejor los impactos. En esos casos, conviene combinar tierra y asfalto en una proporción de 70/30 aproximadamente. No obstante, correr en asfalto parece que **no es tan agresivo como se pensaba**. Hay estudios biomecánicos que han constatado que el impacto que se produce en asfalto o cemento es solo un poco mayor que el que se produce sobre tierra o hierba, debido a que sobre los terrenos más duros el corredor realiza de manera instintiva un aterrizaje del pie más suave generando por tanto casi el mismo impacto que sobre otros terrenos más blandos.

32/ ¿Es malo correr por la playa?

Todos los corredores nos lo hemos planteado alguna vez. No es positivo correr siempre por una zona inclinada, pero **no hay inconveniente si lo haces esporádicamente** (por ejemplo, en vacaciones) y vas y vuelves por el mismo recorrido (para compensar el esfuerzo en ambos lados de tu cuerpo). El primer día haz un entrenamiento mucho más corto de lo que estás acostumbrado y si no notas molestias en los dos días siguientes, puedes ir aumentando poco a poco la duración de las sesiones.

La playa te ofrece una buena opción para correr descalzo y prevenir problemas en la fascia plantar. No obstante, debes ser extremadamente cuidadoso para evitar un problema mayor. **Correr descalzo requiere un entrenamiento previo**, incluso aunque sea sobre la superficie amortiguada de la playa. Empieza poco a poco, con sesiones muy cortas (sobre 10 minutos) y vete observando cómo responde tu cuerpo y si sientes molestias. Es importante correr por la zona intermedia, entre la zona húmeda y la zona seca. Si vas por la zona húmeda está muy dura, cargas mucho los isquiotibiales y te puede ocasionar una lesión. Si vas por la zona de arena suelta, vas a cargar en exceso los gemelos y puedes tener problemas con el tendón de Aquiles.

33/ ¿A qué hora es mejor entrenar?

La mayoría de los corredores sienten que rinden mejor por la tarde, cuando su cuerpo está perfectamente activado. No obstante, una de las grandes ventajas del running es que se adapta muy bien a nuestro estilo de vida. ¡Cabe en cualquier hueco de la jornada, incluso aunque estemos muy atareados o nos encontremos de viaje! Hay quienes corren a primera hora (algunos incluso en ayunas), los que lo hacen a mediodía para romper el día y estar más frescos trabajando por la tarde y los que salen ya por la noche (aunque luego cuesta más dormir). La mejor hora para correr es aquella en que más fácil y cómodo te resulte. No obstante, si estás preparando una carrera, puede ser buena idea introducir algunas sesiones de entrenamiento que se inicien a la hora en que tendrá lugar la prueba, de este modo te acostumbrarás a activarte en ese horario.

34/ ¿Se puede entrenar la respiración?

La respiración depende de un movimiento muscular y puede entrenarse exactamente igual que todos los demás. Un corredor entrenado conseguirá introducir mayor cantidad de aire de una sola inspiración y cansará menos sus músculos respiratorios (diafragma, intercostales, escalenos y abdominales) retrasando notablemente esa incómoda sensación de falta de aire que todos hemos sentido en alguna ocasión, que además disminuye radicalmente nuestro rendimiento porque impide que llegue suficiente aire a nuestra musculatura.

Para hacerte una idea de hasta qué punto correr supone un esfuerzo para tus músculos respiratorios, piensa que una persona en reposo respira alrededor de 12 litros de aire por minuto, pero durante el ejercicio intenso como la carrera, la respiración puede elevarse a más de 150 litros por minuto, y en los atletas de élite, esto puede ir tan alto como 220 litros.

Aquí tienes algunos ejercicios para realizar en diferentes situaciones que van a servirte para mejorar tu respiración y por tanto tu rendimiento y tus sensaciones en carrera:



PARA REALIZAR CON ENTRENAMIENTOS DE CARRERA:

Opción 1 (40-50 min.):	Opción 2 (50-60 min.):
<p>Correr durante 5 min. a ritmo suave respirando únicamente por la nariz y manteniendo la boca sellada.</p> <p>30-40 min de rodaje en los que en el último minuto de cada bloque de 5 se hará un sprint durante 30 segundos y se respirará solo por la nariz durante los 30 segundos siguientes.</p> <p>Correr durante 5 min a ritmo suave respirando únicamente por la nariz y realizando respiraciones muy profundas.</p>	<p>Correr durante 10 min a ritmo suave respirando únicamente por la nariz y alternando 1 min con respiraciones cortas y rápidas y 1 min con respiraciones lentas y profundas.</p> <p>32-40 min de rodaje divididos en bloques de 8 minutos. En los 2 últimos minutos de cada bloque de 8 se respirará solo por la nariz mientras se hace un sprint de un minuto más un trote suave durante otro minuto.</p> <p>Correr durante 9 min a ritmo suave respirando únicamente por la nariz y alternando un minuto con respiraciones cortas y rápidas y 2 minutos con respiraciones lentas y profundas.</p>

Consideraciones: la carrera respirando por la nariz (con la boca sellada) se hará un poco agobiante por la sensación de falta de aire, por lo que si vemos que no aguantamos todo el tiempo especificado se deberá reducir o incluir alguna respiración por la boca.

PARA REALIZAR MIENTRAS HACEMOS ABDOMINALES:

Opción 1 (5-10 min.):	Opción 2 (5-10 min.):
<p>Echado en el suelo boca arriba, realiza 10 respiraciones lentas y profundas por la nariz en las que al coger aire relajemos los abdominales y al echar el aire los contraigamos.</p> <p>Repetir 2-3 veces.</p>	<p>Echados en el suelo boca arriba, realizar 30 respiraciones rápidas cogiendo y echando el aire únicamente por uno de los orificios nasales (el otro se presionará con los dedos), procurando que al coger el aire contraigamos abdominales y al echarlo los relajemos.</p> <p>Echados con las piernas en 90º respecto al cuerpo, mantener la posición durante 50 seg mientras cada 10 seg respiramos por un orificio nasal.</p> <p>Repetir todo lo anterior 3-4 veces.</p>

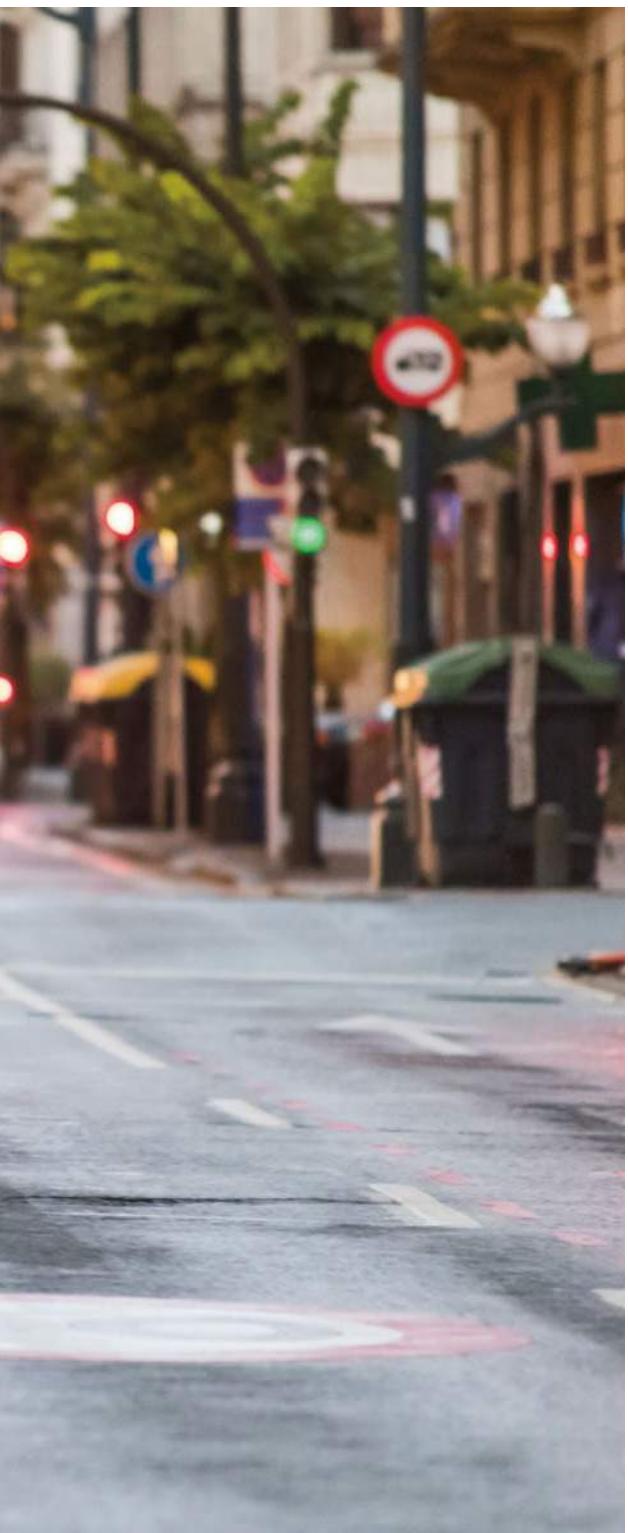
Consideraciones: en todos los ejercicios abdominales planteados se deberá tener en cuenta que la fase de espiración (descontracción muscular de los abdominales) deberá tardar el doble de tiempo que la inspiración (contracción muscular de los abdominales).

PARA REALIZAR MIENTRAS ESTIRAMOS:

Opción 1 (10-30 min.):	Opción 2 (10-30 min.):
<p>Estirar cada uno de los grupos musculares principales realizando lo siguiente:</p> <p>4 segundos de inspiración fuerte y profunda manteniendo la elongación muscular.</p> <p>16 segundos de espiración estirando aún más el músculo a medida que vamos echando el aire por la nariz.</p> <p>Repetir de nuevo esta secuencia en cada grupo muscular.</p>	<p>Sin coger aire por la nariz, usaremos una "pajita" de refrescos, para realizar nuestra rutina normal de estiramientos.</p> <p>Nota: si queremos añadir aún más dificultad podremos doblar ligeramente la pajita para dificultar aún más la entrada y salida del aire.</p>

Consideraciones: el trabajo de respiración consciente unido al de los estiramientos podrá darnos una agradable sensación de relajación, por lo que será recomendado realizar al final de cualquier entrenamiento, nunca al principio.





35/ ¿Los entrenamientos tipo HIIT sirven también para corredores?

Por una vez, vamos a dar primero la respuesta y después su explicación: **un corredor puede beneficiarse mucho de los entrenamientos tipo HIIT**, pero es necesario ser cuidadoso, dado que pueden llegar a ser lesivos.

Por su efectividad y su corta duración, cada vez están más de moda en todas las especialidades deportivas los entrenamientos interválicos de alta intensidad, conocidos popularmente como HIIT (sus iniciales en inglés), que se caracterizan por períodos de muy alta intensidad que se alternan con períodos cortos de recuperación.

Este tipo de entrenamiento se suele realizar combinando ejercicios de fuerza con ejercicios cardiovasculares, siempre buscando una alta implicación de los grandes grupos musculares, dado que a mayor número de grupos musculares implicados, mayor adaptación fisiológica, y mayor gasto energético, lo que hace este tipo de entrenamientos muy efectivo tanto para el control del peso como para el aumento de la capacidad cardiovascular.

En el running, podemos ver diferentes tipos de entrenamientos que se asemejan al HIIT, como las cuestas o las series cortas. En ambos casos, la intensidad aumenta por encima del 85% de HRR y el descanso es relativamente corto. Sin embargo, cuando hablamos de HIIT nos vamos a centrar en un entrenamiento que se ajusta perfectamente a la descripción en el que combinaremos ejercicios de fuerza global y velocidad, siempre por encima del 85% del HRR y realizando descansos cortos. Sumados al running, los entrenamientos tipo HIIT **pueden ayudarnos a mejorar nuestra fuerza, aumentar nuestros ritmos, mejorar la obtención de energía y aumentar nuestra capacidad cardiovascular**, especialmente a altas intensidades. Incluso aunque estemos preparando una prueba larga, un entrenamiento tipo HIIT cada dos semanas nos ayudará a mantener nuestra fuerza y velocidad y a activar nuestras fibras rápidas.

36/ ¿Qué tipos de entrenamiento HIIT puedo realizar?

Existen varios tipos de entrenamientos HIIT útiles para un corredor.

• Circuitos de fuerza y rectas de velocidad

Te recomendamos realizar un circuito con 4 ejercicios de fuerza globales con autocargas y saltos, combinado con series cortas de 30m-40m. Para ello, debes realizar los ejercicios de fuerza a la mayor velocidad e intensidad que te resulte posible durante 30-40 segundos y correr los 30 m sin descanso. De esta forma, combina cada ejercicio de fuerza con la recta de velocidad hasta completar los 4 ejercicios. Tras esto,

descansa 2' y vuelve a repetir todo el circuito las veces que sean necesarias, nunca más de 4, ya que puede ser muy agresivo y lesivo.

- **Series cortas:**

Realizar series de velocidad de entre 50 y 100 m con descansos de 30" entre series a máxima velocidad. Realizar entre 8 y 12 repeticiones, en función del momento del entrenamiento y de tu forma física.

- **Circuitos de escaleras:**

Otra forma de entrenamiento que te permitirá trabajar a la intensidad necesaria son las series de escaleras. Buscando un tramo de escaleras de unos 20 m, sube y baja a máxima velocidad entre 12 y 15 veces y descansa tras cada bloque entre 1' y 1'30". Dependiendo de cuál sea la longitud del tramo de escaleras realiza entre 3 y 4 repeticiones. A menor longitud, mayor número de repeticiones.

- **Fartleck de intensidad**

Otra forma son los cambios de ritmo, intentando que la recuperación activa sea a una intensidad de, aproximadamente, 60% HRR y combinado con intervalos de alta intensidad, por encima del 90% HRR. En este caso, lo ideal sería realizar una minuto al 60%HRR y media minuto al 90-95%HRR. En la página 21 tienes la fórmula para calcular tu HRR. Se realizarán 4 repeticiones de cada, y, en total 3 o 4 series en función del momento del entrenamiento

- **Variedad:** Es mejor que realices diferentes tipos de HIIT, lo que te aportará mayor cantidad de estímulos y enriquecerá tu entrenamiento, ayudándote a trabajar diferentes músculos y consiguiendo una adaptación más global. No todos los entrenamientos pueden ser basados en HIIT, por ello es fundamental que, si entrenas tres días en semana, uno de ellos, al menos, sea un rodaje largo para mantener tu capacidad cardiovascular y para ayudar a la asimilación de los entrenamientos de calidad. Además de los entrenamientos HIIT que te hemos propuesto, no te olvides de los fartleks largos o las series largas, lo que te vendrá genial para completar tu entrenamiento al máximo.

- **Para un mes antes de competir:** este tipo de entrenamientos es muy intenso y sobrecarga mucho la musculatura específica que utilizas para correr, por lo que lo ideal es que el último mes de entrenamiento lo dediques a realizar rodajes controlados y series largas que te ayuden a asimilar el ritmo, dejando los HIIT aparte.

- **Una vez a la semana:** Este tipo de entrenamiento, bien realizado (a una intensidad muy alta, por encima del 85%) no es interesante más de una vez a la semana para un corredor.

- **Si tienes un mal día...** Si te notas sobrecargado, estresado o tienes molestias, no hagas HIIT ese día. Mejor un rodaje corto y relajante.

37/ ¿Qué precauciones debo tomar a la hora de realizar un entrenamiento tipo HIIT?

Los HIIT son entrenamientos muy intensos que trabajan de forma muy global, pero pueden resultar lesivos y, en función del momento de la temporada en el que estemos, podremos incluirlos o quizás debamos esperar para el siguiente objetivo.

- **Preparación:** Para afrontar un HIIT con garantías, debes haber realizado previamente, al menos, un mes de entrenamiento de fuerza global y de acondicionamiento físico básico de running.

- **Calentamiento:** Para cualquier HIIT, es necesario un buen calentamiento que incluya movilidad articular y un rodaje previo de 3 km como mínimo. Siempre debes finalizar con 10 minutos de rodaje suave, algunos ejercicios de técnica sencillos y estiramientos.

- **Progresión:** Empieza por una o dos series de cada circuito, para llegar progresivamente a un máximo de 4. Te recomendamos que, al menos las dos primeras semanas que incluyas HIIT, bajes el número total de kilómetros a la semana para prevenir lesiones y sobrecargas.

38/ ¿Cuánto debo dormir cada noche?

Descansar adecuadamente no solo es dejar de entrenar los días que marca tu programa de entrenamiento, pasa también por **dormir lo necesario de acuerdo a tu actividad**. Si tienes que madrugar o acostarte más tarde por obligaciones laborales, trata de echar una cabezada a la hora de la siesta aunque sea corta. Y si algún día tienes que entrenar a última hora de la noche, es mejor que lo suspendas o lo dejes para primera hora de la mañana del día siguiente aunque te dé un poco de pereza. Entrenar justo antes de dormir interfiere en el sueño nocturno. La Fundación Nacional del Sueño de EEUU determina que un deportista adulto debe dormir entre 7 y 8 horas, a las que es deseable añadir media hora más si hacemos una práctica deportiva regular y una hora si la práctica deportiva es muy exigente en intensidad y/o volumen.

Un consejo que puede servirte como orientación es que **deberías dormir a diario al menos el mismo número de horas que entrenas semanalmente**. Si entrenas más, debes por tanto aumentar también tus horas de sueño.





39/ ¿Es seguro correr durante el embarazo?

Siempre es necesario consultar al ginecólogo, pero no debería haber ningún problema para seguir realizando ejercicio durante los 9 meses de gestación salvo que nos encontremos ante un embarazo de riesgo por algún motivo. No obstante, correr es un ejercicio de alto impacto. Si no eres corredora previamente, **este no es un buen momento para empezar**. Si ya corrías antes de quedar embarazada y no se trata de una gestación de riesgo, **no debería existir ningún problema para continuar corriendo** en el primer y segundo mes de embarazo. Correr te ayudará a controlar el aumento de peso, prevenir de la diabetes gestacional y facilitar el proceso del parto. Tu recuperación tras el parto será más rápida y te mantendrás conectada con tus aficiones. No obstante, hay algunas precauciones que debes tener en cuenta:

- **Entrenamientos cortos y ligeros.** Durante el embarazo no pretendes aumentar tu rendimiento, solo mantenerte en forma y cuidar tu salud y la de

tu bebé. Por eso tus entrenamientos deben ser más cortos y ligeros (nunca sobrepasar los 40 minutos). No te guíes por la frecuencia cardiaca, va a ir aumentando progresivamente durante todo el embarazo. En este momento, tu mejor referencia son tus sensaciones. Deberías poder mantener una conversación sin que te falte el aire mientras corres.

- **En días alternos.** Deberías salir a correr como mucho 3 días por semana y siempre y cuando te encuentres bien y te apetezca.
- **Bien hidratada y alimentada.** Durante el embarazo es todavía más importante mantener unos niveles óptimos de hidratación. También aumenta el uso de hidratos de carbono en los músculos activos, por lo que son más frecuentes (y peligrosas) las hipoglucemias. Recuerda que tu cuerpo está realizando un trabajo extra.
- **Evita las horas de mucho calor.** Sólo por estar embarazada, tu temperatura corporal ya es mayor. Además, el bebé no puede sudar, de modo que no tiene un método eficaz para refrigerarse.
- **Lesiones musculoesqueléticas.** La ganancia de peso, el cambio del centro de gravedad y la laxitud articular que se produce hacen que las articulaciones sufran más durante el embarazo. Por eso es importante que valore tus sensaciones día a día. Lo normal, incluso entre atletas profesionales, es dejar de correr en el tercer trimestre y pasarse a otras actividades con menos impacto, como la natación o el trabajo en elíptica. No obstante, no existe una fecha recomendable, dependiendo de tus sensaciones. Lo que sí es obligatorio tras el parto es dejar de correr hasta que tu suelo pélvico esté completamente recomendado (como mínimo, hasta las 6 semanas después de haber dado a luz, la famosa cuarentena de la que hablaban las abuelas). De verdad... intentarlo antes es contraproducente!

40/ ¿Por qué aparece el flato?

El flato es un dolor muy incómodo que todos hemos sufrido en mayor o menor medida como consecuencia de un ejercicio intenso o después de una comida. El flato una vez instaurado nos impedirá respirar con normalidad. Su origen está en la contractura que se produce en el músculo respiratorio por excelencia, el diafragma. Una medida para hacerlo desaparecer es bajar la intensidad del ejercicio y realizar presiones suaves en la zona de dolor, si bien lo más importante será hacer una buena prevención: Intentar no tener el estómago lleno en el momento de hacer ejercicio, para que no empuje el diafragma y lo irrite, y trabajar los músculos respiratorios.



Estiramiento



41/ ¿Por qué debo estirar?

Trabajar la flexibilidad reduce exponencialmente la aparición de la fatiga, aumenta el rendimiento del deportista y ayuda a recuperar debidamente los grupos musculares después de un entrenamiento. Además, mediante el trabajo diario de la flexibilidad conseguiremos un mayor rango de movimiento de las fibras musculares trabajadas, con lo que conseguiremos mayor amplitud de movimientos, que además serán más eficientes y efectivos.

42/ ¿Cuánto debo mantener cada estiramiento?

Mantén la postura durante 20-30 segundos. Estirar menos de 20 segundos es menos efectivo; y estirar más de 30 segundos no produce mayores mejoras.

OS



43/ ¿Por qué debo estirar todo el cuerpo?

Los corredores tenemos tendencia a estirar solo las piernas y glúteos. Aunque a veces no nos acordemos, ese corre con todo el cuerpo! Además, nuestro cuerpo funciona por cadenas y lo que ocurre en la planta del pie puede acabar por afectar, por ejemplo, al cuello. Por esto, si tienes molestias o sobrecargas musculares, debes estirar todo el cuerpo, no solo la parte que te molesta, ya que las tensiones pueden estar en otros músculos.

44/ ¿Cuándo es mejor estirar?

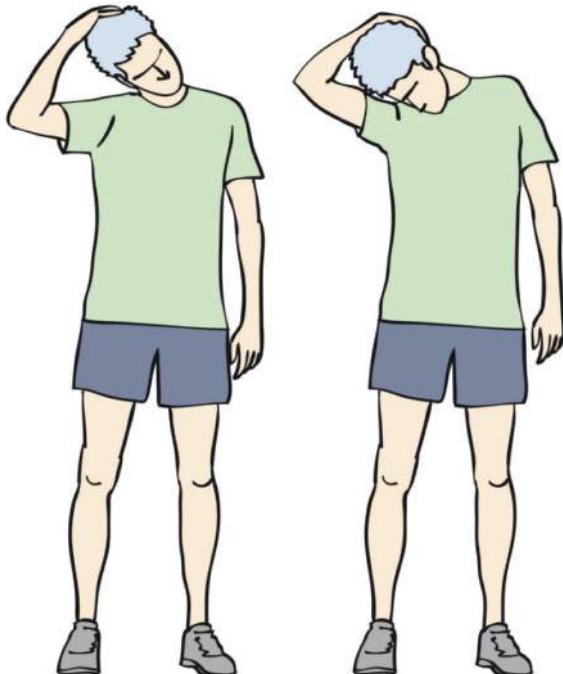
No es recomendable estirar antes de comenzar a correr, dado que la musculatura está fría y podemos lesionarnos. Sí que puedes dar un ligero trote y a continuación realizar algunos estiramientos activos. Lo ideal es realizar los **estiramientos al final de la sesión de entrenamiento** y siempre antes de habernos enfriado, con el objetivo de mejorar la recuperación. No obstante, después de entrenar no es conveniente forzar los estiramientos, dado que tu musculatura puede encontrarse sobrecargada. Si necesitas mejorar tu flexibilidad o amplitud articular, lo ideal es realizar **sesiones específicas de flexibilidad en tus días de descanso**. Tras algunos ejercicios de calentamiento, relájate e invierte 10-15 minutos en estirar, utilizando las fases de inspiración para relajarte y avanzar un poco más en tus estiramientos.



45/ ¿Qué estiramientos son imprescindibles para un corredor?



→ **Cuello:** desde la posición de pie, colocamos las manos detrás de la cabeza y flexionamos el cuello lentamente, llevando el mentón al pecho. Después de unos segundos, llevamos los codos hacia las rodillas despacio, como si nos enrollásemos en nosotros mismos, hasta notar las lumbares y ahí nos mantenemos. Al finalizar subimos la cabeza, vertebral por vertebral, lo último que extenderemos será el cuello. Cuidado porque podemos sentir un poco de mareo, nos tomaremos nuestro tiempo para estabilizarnos.



→ **Cuello lateral:** desde la posición de pie, llevamos la oreja derecha al hombro derecho y giramos un poco el cuello para orientar la cara hacia el suelo. Podemos forzar un poco la posición con la mano derecha. El brazo libre tira hacia abajo o se cruza por detrás de la espalda. Repetimos con el otro lado.



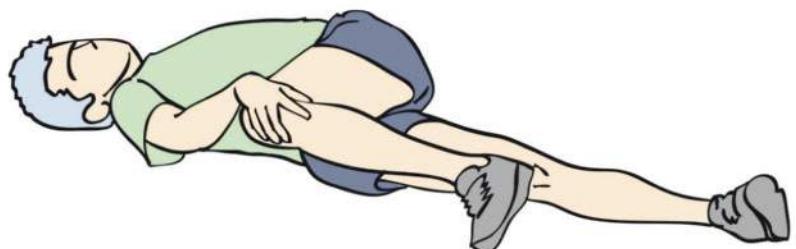
→ **Hombro:** desde la posición de pie, elevamos el brazo al frente con el codo extendido. Llevamos la mano contraria por debajo, nos agarramos del codo, llevando el brazo extendido hacia el tronco y mantenemos esa posición. Repetimos con el brazo contrario.



→ **Pectoral:** desde la posición de pie, elevamos el brazo lateralmente hasta la altura del hombro y apoyamos la mano en la pared con los dedos hacia atrás. Desde esa posición rotamos ligeramente tronco y cuello hacia el lado contrario y mantenemos esa posición. Repetimos con el brazo contrario.

→ **Glúteos y lumbar:**

tumbado bocarriba con ambos brazos extendidos en cruz, cruza la pierna izquierda sobre el cuerpo para llevarla tan cerca del suelo (por el otro lateral) como te sea posible sin despegar el brazo y hombros izquierdos del suelo. Puedes ayudarte suavemente con la mano derecha. Cambia de lado.





→ **Tríceps:** desde la posición de pie, elevamos el brazo por encima de la cabeza y flexionamos el codo hacia atrás. Desde ahí, empujamos el codo con el otro brazo. Es muy importante no curvar la espalda y mantener la cadera en retroversión sin forzar la espalda y con las piernas con una ligera flexión.



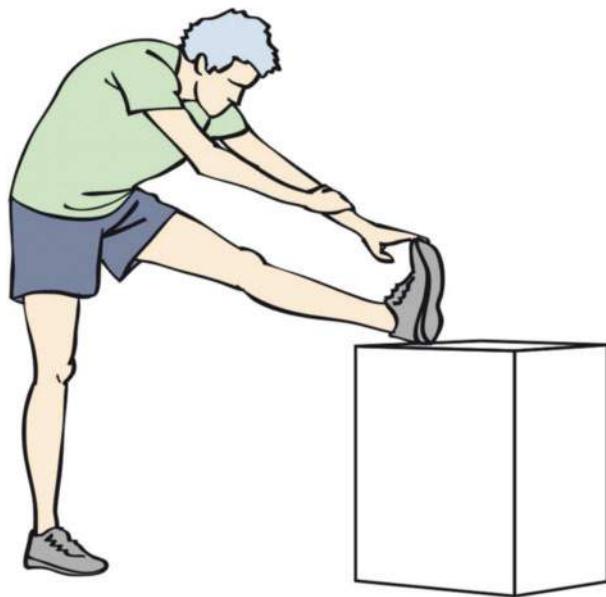
→ **Flexores de cadera:** desde la posición de pie, damos una zancada muy amplia, flexionamos la rodilla delantera y forzamos la retroversión de la cadera. Debemos elevar el talón de la pierna de atrás. Con el tronco extendido, elevamos el brazo del lado de la pierna extendida hacia atrás. La tirantez la debemos de notar en la cara anterior de la cadera y zona baja del tronco. Repetimos con la otra pierna.



→ **Extensores de cadera:** desde la posición tumbada, apoyamos el tobillo de la pierna derecha sobre la rodilla de la izquierda. Desde ahí, flexionamos la rodilla izquierda, notando la tirantez en la zona del glúteo de la pierna que tenemos cruzada y mantenemos la posición. Repetimos con la pierna izquierda.

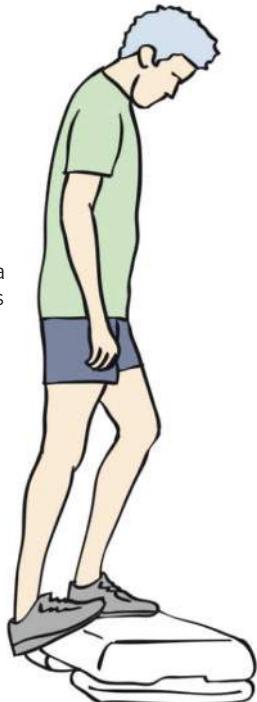




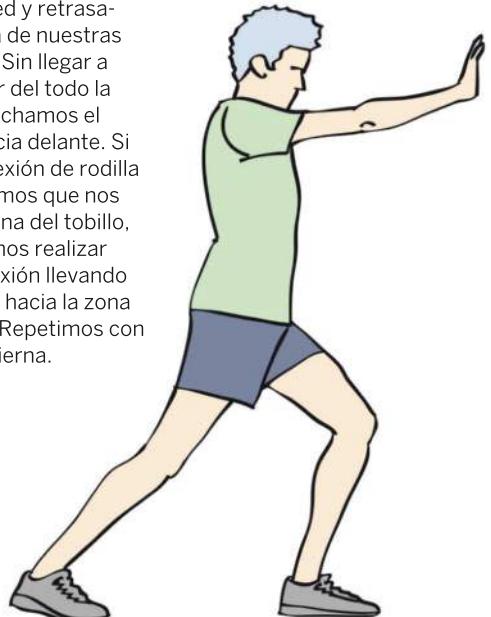


→ **Isquiotibiales:** desde la posición de pie, apoyamos el talón de la pierna derecha con la pierna extendida. La pierna izquierda debe tener el pie orientado hacia delante y la rodilla ligeramente flexionada. Desde ahí, giramos el tronco hacia la pierna que hemos extendido y llevamos la cadera hacia atrás. Si en esa posición no notamos tirantez en la parte posterior del muslo, llevamos el tronco hacia la pierna extendida. Repetimos con la otra pierna.

→ **Gemelos:** Al borde de un escalón, apoyamos la punta del pie sobre él, dejando el talón en el aire. En esa posición, con la pierna extendida, llevamos la cadera lo más encima del apoyo posible. Notaremos la tirantez en la parte posterior y baja de la pierna. Repetimos con la otra pierna.



→ **Sóleos:** Desde la posición de pie, nos apoyamos en una pared y retrasamos una de nuestras piernas. Sin llegar a extender del todo la rodilla, echamos el peso hacia delante. Si con la flexión de rodilla no sentimos que nos tira la zona del tobillo, intentamos realizar dicha flexión llevando la rodilla hacia la zona interna. Repetimos con la otra pierna.





→ **Cuádriceps:**

desde la posición de pie apoyado en la pared, flexionamos la rodilla llevando el talón al glúteo y nos sujetamos el tobillo con la mano. Colocamos la cadera en retroversión y, manteniendo la cadera colocada, llevamos la rodilla hacia atrás. Podemos flexionar ligeramente la pierna apoyada en el suelo. Repetimos con la otra pierna.

Correr a la fuerza... **O FUERZA PARA CORRER**

Seguro que ya sabes que es imprescindible trabajar la fuerza para no lesionarte y ser un buen corredor... pero eso no impide que te surjan muchas dudas al respecto.

46/ ¿Por qué los corredores debemos entrenar la fuerza?

Cuando queremos mejorar nuestro rendimiento, los corredores de fondo tendemos a añadir más sesiones de carrera y más prolongadas. No obstante, es muy probable que con esa estrategia solo consigamos lesionarnos, dado que **el principal limitante de nuestro rendimiento es en la mayoría de los casos la aparición de daño muscular**.

Mejorar la fuerza muscular protege nuestras fibras de los efectos de las contracciones excéntricas durante una, dos o incluso durante las cuatro horas de una maratón.

Teniendo en cuenta que el sistema cardiocirculatorio y pulmonar no son habitualmente los limitantes del rendimiento en deportistas amateur, no tiene mucho sentido continuar añadiendo tiempo o sesiones con el objetivo de desarrollar el consumo de oxígeno, lo ideal es complementar con sesiones en el gimnasio. Además de mejorar el rendimiento, el entrenamiento de fuerza es **tremendamente eficaz en la prevención de muchas lesiones típicas del corredor**.

El miedo que muchos corredores tienen a ganar masa muscular y por tanto peso está totalmente infundado, dado que eso sólo se consigue con un entrenamiento específico de hipertrofia, que no estaría bien planteado en el caso de la mayoría de los corredores, que no desean ganar peso.



47/ ¿Es verdad eso de que debemos hacer muchas repeticiones con poco peso?

Si llevas toda la vida haciendo muchas repeticiones con poco peso durante toda la temporada, te va a sorprender mucho que te digamos que no es lo mejor o al menos no es el único entrenamiento de fuerza que puedes realizar para mejorar tu rendimiento como corredor. Se trata de un buen entrenamiento de la fuerza resistencia (que nos prepara para realizar muchas contracciones musculares durante períodos prolongados de tiempo).

No obstante, **resulta muy interesante introducir también en tu planificación anual una base de mejora de la fuerza máxima a nivel neural** (sin apenas desarrollo de volumen muscular, para no coger peso). Así que un par de meses al año, sería aconsejable que te apuntaras al gimnasio.

Esta puede ser tu planificación anual del entrenamiento de la fuerza:

- **Inicio de la temporada (4 semanas):** Realiza en el gimnasio ejercicios de acondicionamiento general con cargas ligeras (45-55 %) y muchas repeticiones

(12-15), dejando 30 segundos de descanso entre series. Baja lentamente en la fase excentrica y sube un poco más rápido en la concéntrica. 2 sesiones a la semana.

- **Ganancia de fuerza máxima sin aumento de peso** (4 semanas). Ejemplo de entrenamiento para corredor ya adaptado al entrenamiento de la fuerza: Cargas altas (entre el 80 y el 90) y pocas repeticiones (entre 1 y 3) a la máxima velocidad que te resulte posible. Realiza 4 series con descansos largos, de entre 3 y 5 minutos. Dos sesiones de gimnasio a la semana.
- **Fuerza-resistencia:** Nos centraremos en el entrenamiento clásico de la fuerza para corredores, con gomas y autocargas, realizando entre 10 y 20 repeticiones a buen ritmo en cada serie; y entre 3 y 5 series. Un par de sesiones por semana.
- **Fuerza específica** (en las 4 semanas previas a la prueba que nos hemos marcado como objetivo para esta temporada). Dejamos las sesiones de fuerza para seguirla trabajando a través de entrenamientos específicos de running como cuestas, series, etc.



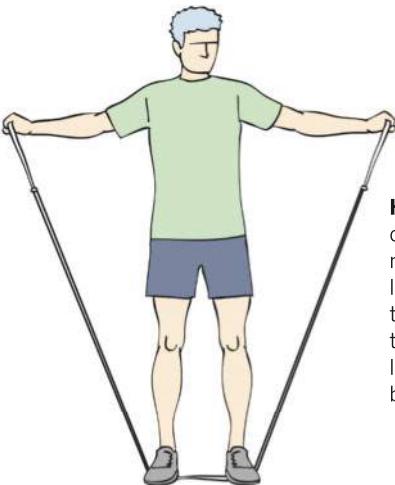
48/ ¿Por qué el trabajo con gomas es interesante para corredores?

Las gomas son un método de trabajo de fuerza sencillo pero eficaz, que se utiliza en diversos deportes y que dentro del running tiene la gran ventaja de que nos permite trabajar la mayoría de los grupos musculares con sencillez y eficacia. Son muy versátiles, económicas y podemos llevarlas en cualquier bolsillo sin que molesten para trabajar la fuerza donde más nos gusta a los corredores: al **aire libre**. Tienen la ventaja de que es muy fácil ajustar la intensidad del ejercicio

de forma inmediata, adaptando la longitud de la goma (cuanto más corta, más esfuerzo vamos a realizar) y generan una **tensión progresiva** sobre la musculatura al estirarlas, mientras debemos mantener el tronco y la cintura estables, por lo que se realizan un **excelente trabajo isométrico del tronco**.

Te proponemos dos circuitos con gomas. Elegí uno de los dos circuitos y haz entre **10 y 12 repeticiones** de cada ejercicio, pasando al siguiente sin dejar tiempo de descanso. Puedes hacer **entre 1 y 3 series** por circuito. Puedes hacer **2 sesiones de gomas a la semana** y en cada sesión, uno de los 2 circuitos propuestos.

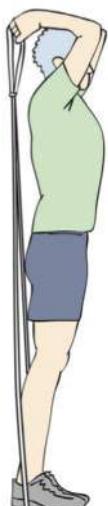
→Círculo A: SIN ANCLAJE



Hombros: pisando la goma a la mitad mientras las manos sujetan los extremos, traccionar hacia los lados con los brazos en cruz.



Bíceps: en la misma posición y tensando un poco más la goma, dobla los codos fijando estos al cuerpo para que no se muevan lateralmente y solo realicen el movimiento ascendente y descendente de las manos.



Tríceps: con las manos sujetando los extremos de la goma, y los codos hacia delante y sin moverse, realizar el movimiento ascendente y descendente, fijando dicha posición.



Dorsales: inclinando el tronco hacia delante con la rodillas ligeramente flexionadas, traccionar de manera cruzada las gomas llevando los codos hacia arriba.



Pectorales: situar la goma por detrás del tronco a la altura del pecho y empujar hacia adelante.

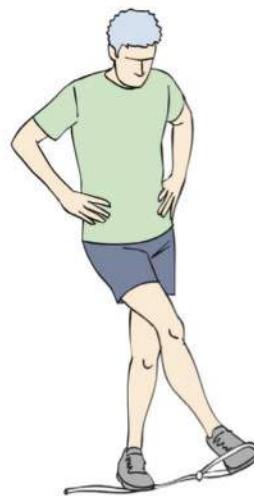
Cuádriceps: pisando la goma por los extremos mientras rodea los hombros, realizar sentadillas con la resistencia de la goma.



Gemelos: con la goma alrededor del pie y en tensión, extender el tobillo.



Glúteos: con los extremos de la goma anclados a uno de los pies, traccionar con el pie contrario hacia atrás manteniendo la rodilla estirada y sin destensar la goma.



Aductores: pisando un tramo corto de goma con uno de los extremos anclados al pie, llevarlo hacia dentro con si diáramos un pase de fútbol.

Abductores: cruzando la goma por los pies mientras se sujetan los extremos con las manos, lanzar una de las piernas hacia fuera.



Isquiotibiales: en la misma posición que para glúteos pero en lugar de extender la pierna estriada hacia atrás, se flexionará la rodilla, sin desplazarla.





→Círculo B: CON ANCLAJE

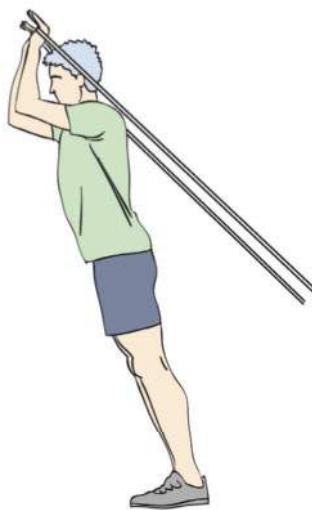
Hombros: con la goma entre las piernas tirar de ella hacia delante con los brazos estirados.



Bíceps: traccionar la goma doblando los codos pero sin desplazarlos y manteniéndolos pegados al cuerpo.



Tríceps: fijando la posición de los codos lo más juntos que se puedan y sin moverlos, estirar los brazos adelante.



Dorsales: manteniendo una posición como si se estuviera sentado, llevar los codos atrás traccionando de las gomas que podrán estar o no cruzadas.



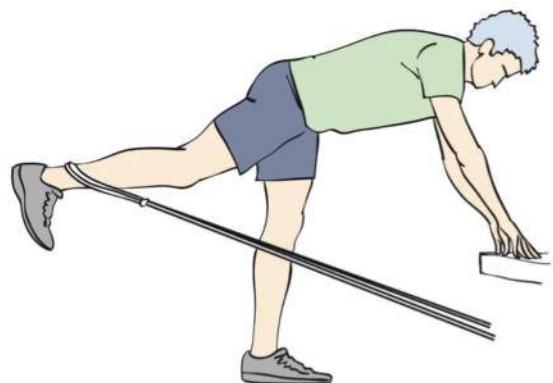
Pectorales: con la goma por detrás de la espalda y en tensión llevar los extremos hacia delante a la altura del pecho.



Cuádriceps: con la goma por detrás de las rodillas en tensión hacer una sentadilla hasta los 90 grados dejándose caer hacia atrás con la espalda recta.



Gemelos: dejándonos caer hacia delante con la tensión de la goma y en equilibrio sobre uno o dos pies, hacer extensiones levantando el talón.



Glúteos: situados en frente donde está anclada la goma, traccionar con el pie hacia atrás manteniendo la rodilla estirada.

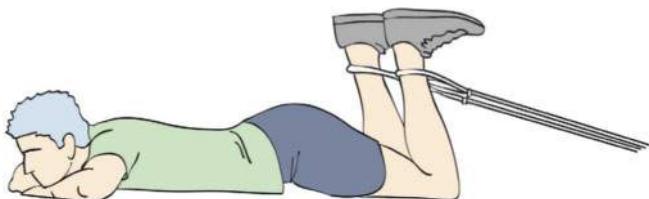


Adductores:
de lado al punto de anclaje, traccionar con el pie más cercano a la goma hacia adentro.



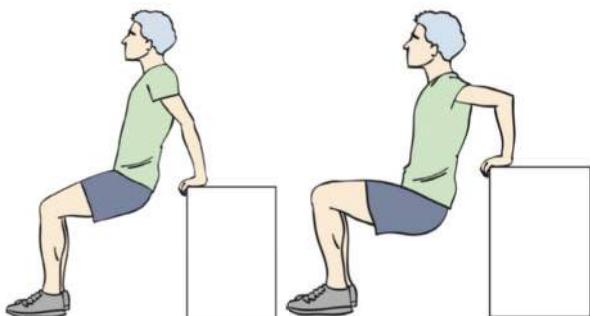
Abductores:
igual pero al contrario, es decir, traccionar con el pie más lejano y hacia fuera.

Isquiotibiales: boca abajo, se ancla la goma a los tobillos y se traccionía llevando los talones al culo.



49/ ¿Qué ventajas tienen los ejercicios con mi peso corporal?

También es posible trabajar la fuerza sin gimnasio ni gomas. Entrenar con tu propio peso corporal tiene la ventaja de que llevas siempre encima todo el material que necesitas y puedes, por ejemplo, hacer tu circuito justo después de terminar de correr. Aquí tienes algunos ejercicios, la **distribución por series y repeticiones debe ser similar a la que realizas en los ejercicios de gomas.**

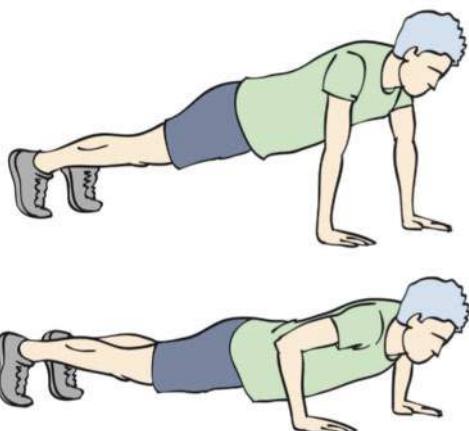
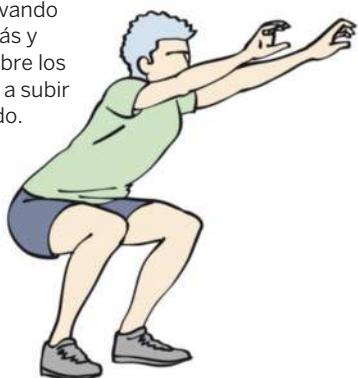


→ Tríceps

Trabajarlo va a servirte para mantener la tonificación general y un brazo activo. De espaldas a un banco o escalón, apoyamos las manos con los dedos hacia delante. Desde ahí con la cadera y las rodillas flexionadas unos 90° apoyamos los pies en el suelo, dejando el peso apoyado en las manos y en los pies, con la cadera sin apoyo. Desde ahí, flexiona los codos hacia atrás sin movilizar el tronco. Si quieres subir el nivel, extiende las piernas.

→ Sentadillas

Con las piernas abiertas a la anchura de los hombros o un poco más, flexionamos las rodillas llevando la cadera hacia atrás y dejando el peso sobre los talones. Volvemos a subir de modo controlado.



→ Flexiones

Trabajamos los pectorales y el abdomen, al tiempo que se mantiene el equilibrio postural, tonificando la cintura escapular y pélvica. Boca abajo con las palmas apoyadas en el suelo bajo los hombros y los dedos orientados ligeramente hacia el interior. Con el abdomen activo para mantener una línea desde los tobillos a la cabeza, extendemos los codos sin llegar a bloquearlos y bajamos controladamente, deteniéndonos antes de tocar con el cuerpo en el suelo. Si no eres capaz de mantener la posición del tronco o notas que se te cae la cadera, apoya las rodillas.

→ Sentadillas isométricas

Especialmente útiles en la prevención de lesiones. Repetimos el ejercicio anterior y una vez alcanzado el punto de flexión, mantenemos entre 5 y 15 segundos.





→ **Puente de glúteos**

Con este ejercicio fortaleces los isquiotibiales, el glúteo y la musculatura lumbar. Pon en contacto el arco lumbar con el suelo llevando el ombligo hacia dentro y estirando la columna. En esta posición, flexionamos las piernas, apoyando los pies en el suelo, separados entre ellos la distancia de un puño. Los brazos se mantienen apoyados a lo largo del cuerpo. Desde ahí, llevamos la cadera hacia arriba, hasta crear una línea con nuestro tronco, entre el cuello y las rodillas. De ahí, bajamos, vértebra por vértebra, apoyando toda la espalda en el suelo.

Si quieres dificultar el ejercicio, eleva una de las piernas y mantén el peso sobre la otra.



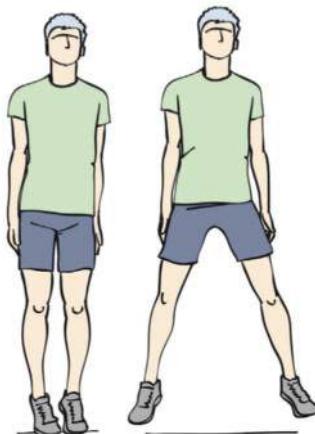
→ **Escalador**

Especialmente útil para fortalecer el abdomen, flexores de la cadera, gemelos y sóleos. Con el cuerpo en posición la posición inicial de flexiones de brazos, coloca un pie detrás y otro delante (como en una salida de tacos). Desde ahí, salta cambiando las posiciones.



→ **Zancadas atrás**

Perfectas para prevenir lesiones de isquiotibiales y fortalecer el glúteo. Damos un paso amplio hacia atrás controlando en todo momento la posición del cuerpo. Desde ahí, volvemos a la posición inicial y repetimos con la otra pierna.



→ **Aperturas**

Entrenamos los gemelos, soleos y planta del pie para mejorar la fuerza en el impulso de carrera. Abre y cierra las piernas, intentando que el salto se realice solo con los tobillos, sin usar las rodillas.



→ **Gemelos**

Nos ayudará a prevenir lesiones de gemelos y tibiales y mejorar el equilibrio. Desde la posición de pie, frente a una pared, elevamos los talones dejando el peso en la punta del pie, manteniendo ahí 5 segundos y bajando despacio.



→ Escaleras

Van a servirte para mejorar la fuerza en el impulso y la técnica de carrera. Realiza ejercicios variados: sube elevando rodillas, con los dos pies a la vez, de dos en dos escalones, a la pata coja...

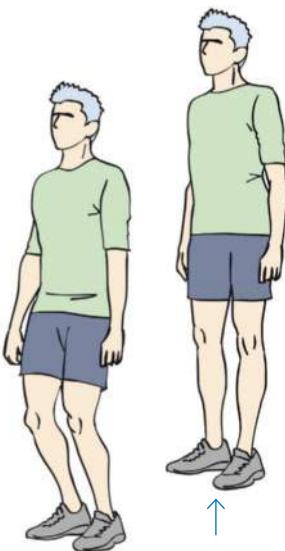


→ Montañero

Destinado a mejorar nuestro impulso y técnica de carrera. Coloca un pie delante y otro detrás e intercambia su posición mediante saltos.

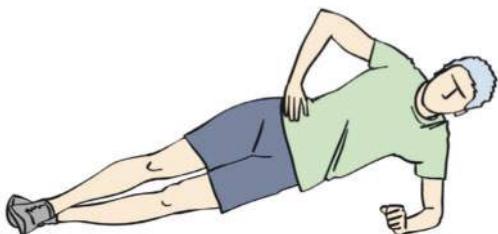
→ Masáis

Un ejercicio destinado a mejorar la fuerza en el impulso. Realiza saltos de tobillo (sin implicar a la articulación de la rodilla), buscando elevar la punta del pie durante la fase en la que el cuerpo está en el aire.



50/ ¿Cómo debe entrenar el core un corredor?

El entrenamiento de la zona central de nuestro cuerpo es especialmente importante para los corredores. Por un lado, va a servir para **estabilizarnos y transmitir eficazmente la fuerza del tren superior al tren inferior**. Por otro, servirá para compensar las sobrecargas lumbares que frecuentemente produce la carrera. Un corredor no debe realizar cientos de repeticiones de los clásicos encogimientos abdominales, son mucho más adecuados estos ejercicios de estabilización que te proponemos:



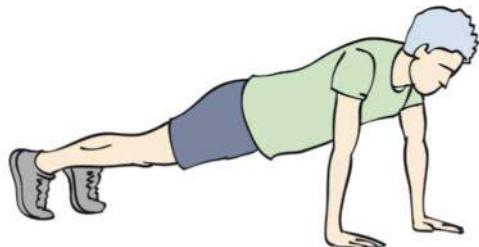
→ Plancha lateral

Tumbado lateralmente, apoya el antebrazo de forma perpendicular al tronco, con el codo colocado bajo el hombro. En esta posición, sube el cuerpo creando una línea desde el hombro hasta los pies. Mantén la posición elevada durante 20-30 segundos. Si no puedes mantener esta posición, adelanta una pierna para que te sirva de apoyo.



→ Plancha

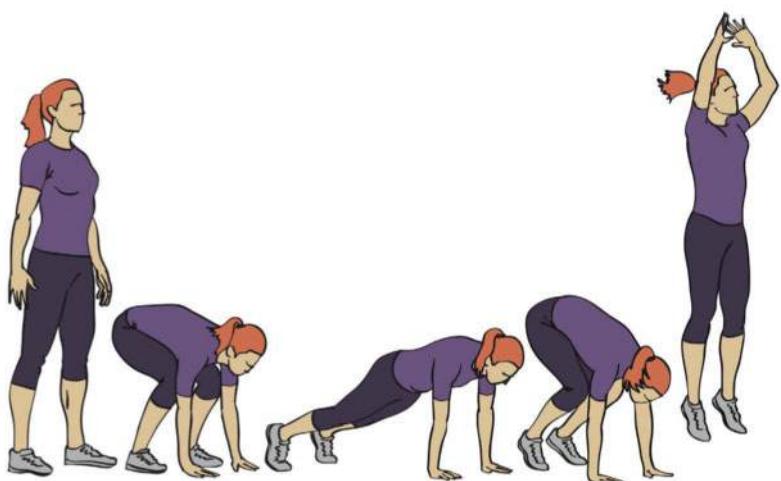
Nos colocamos tumbados boca abajo con los codos apoyados en el suelo, debajo de los hombros y las manos juntas, formando un triángulo con los antebrazos. Desde ahí, subimos el tronco y formamos una línea desde los hombros hasta los pies y mantenemos 20 segundos.



Si te resulta sencillo, prueba a realizar el ejercicio apoyando exclusivamente las palmas de las manos. Si por el contrario notas que no puedes mantener estable el centro del cuerpo y te arqueas, apoya las rodillas.

51/ ¿Hay algún ejercicio con el que pueda entrenar al mismo tiempo la fuerza y mi condición cardiovascular?

En realidad, hay muchos. Pero uno de los que más se han popularizado últimamente son los burpees. Este ejercicio además de entrenar tu fuerza muscular puede servirte para mejorar tu potencia anaeróbica (tu capacidad para mantener esfuerzos de alta intensidad por un periodo corto de tiempo). Desde posición de pie, apoya las manos en el suelo, extiende las piernas y recógelas de nuevo para saltar tan alto como te resulte posible. Has completado una repetición.



Técnica DE CARRERA

A wide-angle photograph of the Golden Gate Bridge in San Francisco. The bridge's iconic red towers and cables stretch across the frame. In the foreground, a person's legs and feet are shown in motion, wearing blue athletic shoes, as they run along a paved path. A metal chain-link fence runs horizontally across the lower part of the image. The water of the bay is visible in the middle ground, and hills covered in green vegetation are in the background under a clear sky.

52/ ¿En qué debo concentrarme para correr mejor?

Correr 'bonito' y de forma eficiente no es cuestión de un rato, los atletas pasan mucho tiempo perfeccionando la técnica con ejercicios de asimilación, skipping, zancadas, saltos, etc. Si te quieres parecer a un corredor 'de los buenos' fíjate en estos 5 puntos y ponlos en práctica en tu próxima sesión, no es una simple cuestión estética, harás menos esfuerzo y evitarás lesiones.



→ **Juntando escáپulas**

Necesitas una buena postura para ser eficiente con tus zancadas. Levanta la cabeza y evita "sacar chepa" llevando las escáپulas hacia atrás. Mira adelante, no abajo, y adopta una postura ligeramente inclinada hacia delante.

→ **Fuera tensiones**

Relaja tus brazos, dobla los codos a 90° y lleva las manos semiabiertas como si agarraras algo que se pudiera romper. No cierres los puños, evita tensiones.

→ **Rodillas adelante**

Imagínate que una cuerda te tira de las rodillas hacia delante para dar cada zancada, no pienses en los apoyos del pie.

→ **Talones... ino!**

El aterrizaje de cada zancada lo has de hacer con la parte media del pie, no con los talones. Si haces ciclos rápidos como recomendamos en el punto anterior, estarás dando zancadas cortas con apoyo de antepié sin darte cuenta.

→ **Volando bajito**

Lleva los pies muy cerca del suelo en todo momento y concéntrate en hacer ciclos de zancada muy rápidos en vez de ciclos largos que te obliguen a balancear todo el cuerpo.

53/ ¿Cómo es la técnica perfecta?

No existe una técnica de carrera perfecta, válida para todo el mundo, pero sí existe una serie de principios biomecánicos que nos deben guiar. No está de más que hagamos un repaso del movimiento correcto de varios segmentos corporales y de las 3 fases del gesto de carrera: despegue, vuelo y aterrizaje.

► **CABEZA** Erguida y con la vista dirigida al frente, procurando no ladearla a causa del gesto de impulsión

► **BRAZOS** Favorecen el gesto de impulso de las piernas al moverse el brazo contrario a la pierna adelantada

► **TRONCO** Erguido en todo momento evitando rotaciones excesivas causadas por el gesto dinámico de las piernas

► **MANOS** Actúan al unísono con los brazos, procurando no salirse demasiado de la trayectoria lineal de carrera

► **CADERA** Se mantiene en plena extensión para facilitar el impulso final de los pies

► **RODILLAS** Al igual que la articulación de los tobillos busca realizar un movimiento en la misma dirección al movimiento que contribuya al despegue

► **TOBILLOS** Buscan una correcta linealidad para transmitir los impulsos musculares de los gemelos y sóleos de la manera más efectiva

FASE DE DESPEGUE



► **PIES** Son los que generan el impulso final que permite el avance y a ellos se trasmite la fuerza de otros músculos y segmentos corporales.

► **CABEZA** Se mantiene estabilizada en sintonía con el movimiento del tronco

► **BRAZOS** Estabilizan el cuerpo en la fase aérea de carrera, permitiendo que la rotación de tronco no sea exagerada



► **TRONCO**
Evitaremos inclinar el tronco hacia delante que nos sobrecargaría la zona lumbar y cervical

► **RODILLAS** Son el elemento más importante a la hora de realizar una correcta zancada ya que un elevación incorrecta nos mermaría la amplitud

FASE DE VUELO

FASE DE ATERRIZAJE

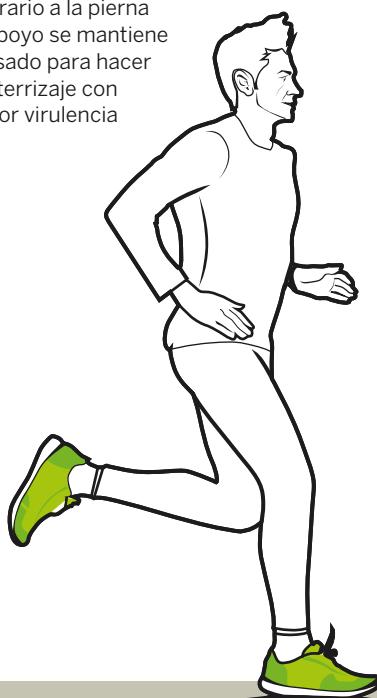
► **MANOS** Se mantienen relajadas como si sujetáramos una pelota de tenis en cada mano

► **CADERA**
Buscará la menor oscilación vertical posible para así no ir dando saltos y mantener una carrera lineal que evite impactos excesivos

► **PIES** No pierden la linealidad del movimiento hasta el momento de contacto y permiten con su inercia llevar la pierna hacia adelante.

► **CABEZA** No se deja caer ni hacia delante ni hacia atrás en ningún momento para evitar desequilibrios que afecten a toda la cadena cinética

► **BRAZOS** El brazo contrario a la pierna de apoyo se mantiene atrasado para hacer un aterrizaje con menor virulencia



► **RODILLAS** Con las menores desviaciones posibles hacia el interior o el exterior, esta articulación ayudará al tobillo a disipar el impacto del pie contra el suelo

► **TOBILLOS**
Se produce el movimiento de pronación del pie que permite disipar la fuerzas del impacto y hacer una posterior transición a la fase de impulso

► **MANOS** No entorpecen el resto de movimientos corporales y su movimiento trata de ser de adelante a atrás con las menores desviaciones posibles hacia los lados

► **TRONCO** Trataremos de no dejar caer el tronco hacia atrás para evitar que el pie apoye muy por delante de la línea de los hombros



► **CADERA** La flexión de esta articulación no es excesiva para evitar que el pie impacte muy por delante del centro de gravedad

54/ ¿Cuál es la frecuencia de zancada idónea para correr?

Los atletas de élite, que corren el maratón a ritmo de 3 minutos cada kilómetro, se mueven en una frecuencia de 185-190 zancadas por minuto. El problema viene cuando los corredores populares tratamos de imitarles y a nuestro ritmo de 5 minutos el kilómetro estamos en 150-160 de frecuencia de zancada y luchando para llegar a los 180 pasos por minuto creyendo que así tendremos una mejor técnica de carrera.

Y no es así. En la tabla tenéis una referencia de frecuencia de zancada a diferentes ritmos pero hay que tener en cuenta que las diferencias de peso corporal, calidad y cantidad de tejido elástico, longitud de palanca... van a condicionar de forma determinante nuestra frecuencia de zancada. Hay corredores cuya economía de carrera radica en una mayor frecuencia y para otros en la amplitud.

Hay ejercicios que puedes incluir en tu entrenamiento para mejorar tu frecuencia:

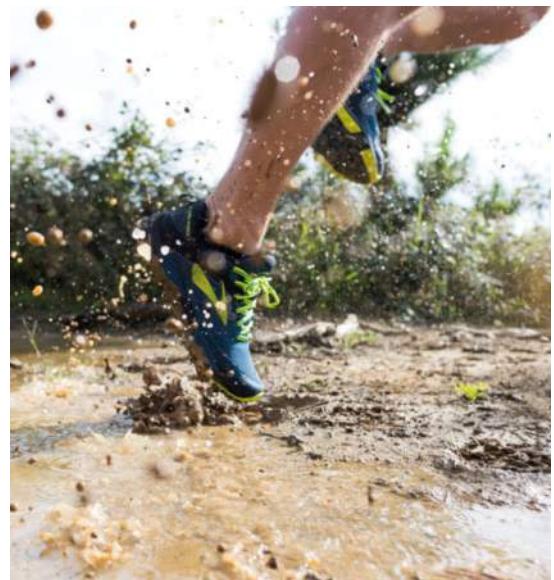
- Series rápidas de 50 metros en las que debes fijarte en que es la zona del mediopié la que toma contacto e impulsa el cuerpo
- Llevar el talón atrás durante unos sprints
- Exagerar elbraceo hacia atrás con los codos
- Es un punto clave la movilidad del tobillo. Haz ejercicios que contribuyan a lograrla.
- Subir escaleras de dos en dos. Te obliga a una mayor zancada y además a incrementar el gesto impulsor.

Ritmo por kilómetro	Frecuencia de zancada (orientativa)
Más de 6' por km	170-175
5'/km	175-180
4'/km	180-185
Menos de 3,30' por km	185-190

55/ ¿Cómo debo pisar?

¿Talón, planta entera o antepié? Este es uno de los temas más discutidos entre los corredores en los últimos tiempos. Existen varios frentes abiertos que intentan relacionar la forma de pisar con el rendimiento en la carrera o la aparición de lesiones. La mayoría de los corredores que pasan por la línea de meta en los primeros lugares pisan con la planta entera o el antepié (son corredores con el apoyo adelantado), pero todavía se desconoce a qué se debe.

Los estudios más recientes indican que el cambio de forma de pisar no supone una mejora ni en rendimiento ni en economía de carrera a corto plazo. Por otro lado, en corredores que habitualmente utilizan uno u otro tipo de pisada se ha visto que a velocidades bajas



(hasta 15 km/h), los corredores talonadores consumen menos energía que los de planta entera y antepié. También hay bastante confusión entre qué tipo de pisada es la más adecuada para no lesionarse. Se ha comprobado que los corredores que aterrizan con el antepié (con el apoyo adelantado) se lesionan menos. No obstante, las lesiones parecen aumentar entre los que talonan de forma natural y cambian su técnica para forzar la pisada adelantada. Nuestro consejo es que si no tienes problemas de sobrecargas ni lesiones, continúes apoyando en tus rodajes del modo en que te resulte más natural, basta con que realices semanalmente ejercicios de técnica para que esta evolucione a mejor y más eficiente.

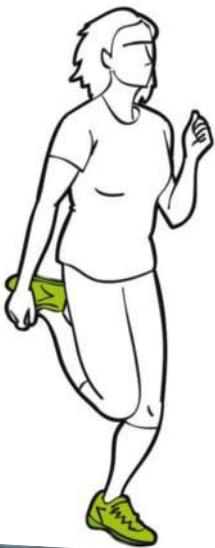
56/ ¿Tiene sentido el calzado barefoot?

En este ambiente de confusión, hace algunos años apareció una corriente de uso de calzado "minimista" o "barefoot running", con muy poca o ninguna amortiguación, que reivindicaba un cambio en la forma de pisar y su influencia positiva en la economía de carrera. La idea tuvo tanto éxito que prácticamente todas las marcas estrenaron modelos de entrenamiento muy ligeros y con poca amortiguación. Sin embargo, adaptarse a este tipo de calzado requiere un proceso largo: cuidar mucho la técnica e ir aumentando muy poco a poco el número de kilómetros semanales que se realizan sin amortiguación. Muchos corredores que comenzaron a usar zapatillas minimal sin más (haciendo los mismos kilómetros y a la misma intensidad que hacían hasta ese momento con sus zapatillas "tradicionales") se han lesionado en el proceso.



57/ ¿Qué puedo hacer para mejorar mi técnica de carrera?

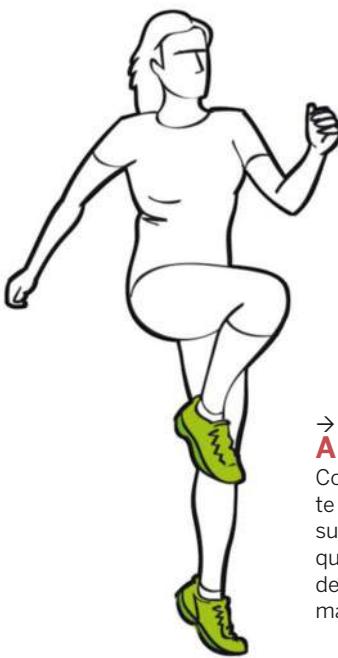
Todos, por muy rápido que corramos ya, podemos mejorar nuestra técnica. El entrenamiento de la técnica no es lo que más nos gusta y puede parecernos complicado, pero en realidad es mucho más sencillo de lo que parece. Hay muchos ejercicios de técnica de carrera, pero a continuación te ofrecemos los 7 más interesantes:



→ TALONES AL CULO

Con apenas velocidad de carrera, se lanzan alternativamente los talones al culo de manera energética y muy rápida para que cojan inercia y velocidad. Para realizarlo correctamente deberemos de sentir como los talones golpean el culo.





→ RODILLAS ARRIBA

Con el tronco ligeramente echado hacia atrás, sube las rodillas todo lo que puedas por encima de la horizontal y baja de manera alterna y rápida.



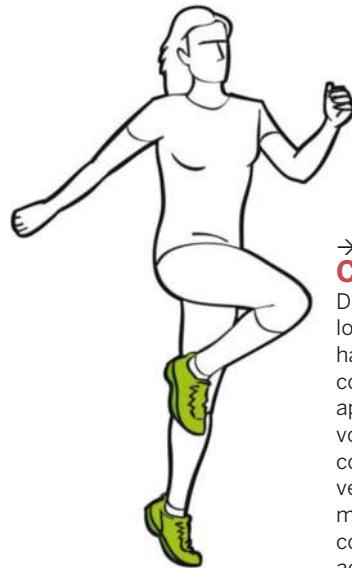
→ RUSOS

Con las rodillas casi estiradas, lanza los pies hacia delante de manera alterna y rápida, intentando no apoyar los talones en el suelo. El apoyo del pie en el suelo debe ser muy breve.



→ ZANCADAS AMPLIAS

Intentar alcanzar una velocidad elevada a base de realizar una amplitud de zancada mayor de la habitual. Procura realizar los impulsos de pie y rodilla lo más rectos posible.



→ SALTOS DE CAPERUCITA

Desplázate con saltos en los que lances una rodilla hacia arriba a la vez que con el pie contrario (el de apoyo) te impulsas para volver a caer de nuevo con ese pie. Sin perder velocidad, repite la misma operación con el pie contrario. Es importante acompañar los saltos con un correctobraceo (se adelanta el brazo contrario a la rodilla que lanzamos hacia adelante).



→ CARRERA DE TALONES EXAGERANDO MOVIMIENTO DE BRAZOS

Corriendo sin apoyar nada las punteras (solo sobre los talones), haremos un movimiento enérgico de los brazos para ayudar en el desplazamiento. Intenta elevar un poco las rodillas para así compensar mejor el movimiento de los brazos.



→ SEGUNDOS DE TRIPLE

Consiste en realizar zancadas muy amplias subiendo mucho la rodilla e intentando flotar durante unos segundos en el aire antes de bajar rápidamente la rodilla con vistas a que el pie busque el suelo de manera veloz para volver a realizar otra zancada de este estilo con la otra pierna; los tiempos de apoyo del pie son mínimos. Deberás realizar un correctobraceo para compensar las posiciones extremas de las piernas.



58/ ¿Cómo debo realizar los ejercicios de técnica de carrera?

- **Sin fatiga.** Es importante realizar estos ejercicios cuando estemos descansados, para que nos resulte posible asimilar la técnica correctamente. Pero tampoco podemos hacerlos nada más empezar, sin haber calentado, porque se trata de ejercicios que cuando están bien realizados resultan exigentes a nivel muscular. Una buena fórmula es incluirlos en el calentamiento después de haber corrido suavemente durante 5 minutos.
- **Un par de veces a la semana.** Integrar este tipo de trabajo en el calentamiento de un par de sesiones no resulta complicado (te llevará apenas 10 minutos) y

notarás grandes mejorías. No obstante, para empezar es suficiente con una sesión semanal.

- **Comienza progresivamente.** Incluso lo bueno puede hacernos daño si nos pasamos con la dosis. Para empezar (durante las primeras semanas), haz una sola serie de 10 segundos de duración de cada ejercicio y una sola sesión a la semana. ¡Ya verás como vienen las agujetas! Aumenta el volumen de entrenamiento de la técnica muy poco a poco, hacer más no te va a beneficiar.
- **Realiza entre 10 y 30 segundos de trabajo** (conforme a tu experiencia trabajando con este tipo de ejercicios) y a continuación descansa durante un minuto, durante el que puedes hacer un trote suave, antes de pasar al siguiente ejercicio.

Carreras





59/ ¿Estoy preparado para enfrentarme a mi primera carrera?

Si llevas más de 6 meses entrenando y ya puedes correr media hora sin parar, estás en condiciones de empezar a preparar tu primera carrera corta, de 5 o 10 km. Este plan te puede ayudar a disfrutarla mucho más:

Semana 1	50' carrera continua + estirar + abdomen	Descanso	20' calentamiento + 8x1' intenso/1 suave	40' carrera continua suave	Descanso	15' calentamiento + Cuestas: 3x3x200/1'30 y 3'	9 km suaves
Semana 2	50' carrera continua + estirar y abdomen	Descanso	15' calentamiento 3x1500/2' (descanso) 10' suaves	45' carrera continua suave	Descanso	10' calentamiento + 4 km ritmo vivo + 10' suaves	8 km Suaves
Semana 3	40' carrera continua + estirar + abdomen	Descanso	15' calentamiento + 4x5' rec 2' suaves	30' carrera continua suave + estirar	Descanso	Descanso	9 km
Semana 4	Descanso	45' carrera continua Estirar muy bien	30' de menos a más	Descanso	15' carrera + 4 x 100 m	Descanso	Carrera de 10 km

60/ ¿Qué errores pueden arruinar mi primera carrera?

Has decidido apuntarte a tu primera carrera con toda la ilusión. Quieres hacerlo lo mejor posible, pero en el último momento, no puedes hacer mucho por mejorar tu rendimiento... y algunos errores pueden resultar catastróficos. Muy atento a lo que no debes hacer:

- Llegar con prisas a la salida.** Por muy temprano que sea la prueba, conviene que llegues con tiempo de sobra para recoger el dorsal, localizar el ropero, calentar... Es normal sentirse nervioso antes de una carrera, si eso le añades las prisas, puede terminar en desastre.
- Salir "a tope".** Incluso las carreras de 10 kilómetros requieren una dosificación y una estrategia. Pueden llegar a hacerse muy largas si no conoces y respetas tu ritmo. ¡No te decimos nada de pruebas más largas!
- "Picarte".** Si vas con otro corredor o grupo y notas que va a un ritmo superior al que te has marcado o al que ese día tus piernas te permiten, no trates de seguir con ellos o pagarás las consecuencias.
- Hacer experimentos con el material, la comida o la suplementación.** No pruebes cosas nuevas (ni tan siquiera unos calcetines) en los días previos. Puede arruinar esa carrera que has preparado con tanto mimo.
- Compensar en la última semana lo que no has entrenado previamente.** Hacer entrenamientos más largos o intensos a última hora solo va a servir para llegar más cansado a la carrera.
- No tener en cuenta el recorrido o las condicio-**

nes climatológicas para determinar tu ritmo. No puedes correr igual en un recorrido llano que en uno con muchas cuestas, ni es lo mismo correr a 16º que a 30º.

- Sentirte culpable por estar nervioso.** No te preocupes ni te sientas culpable por estar un poco inquieto, es normal e incluso va a mejorar tu rendimiento. Presionarte con la obligación de "bloquear" esa sensación, o pretender dormir si no tienes sueño sí que puede llegar a crearte un nivel negativo de ansiedad precompetitiva.

61/ ¿Qué no puedo olvidar en casa?

Cada corredor tiene sus "imprescindibles", pero esta lista puede servirte como orientación:

- Zapatillas para correr y otras para cambiarte si el día está lluviosos
- Ropa de cambio (ropa interior, chaqueta...) y material para ducharte si existe esa posibilidad (chanclas, champú, toalla, etc.)
- Dorsal, imperdibles y el chip
- Vaselina para aplicarte en zonas donde puedas tener rozaduras: ingles, axilas, pezones, pies...
- Móvil y cartera con el DNI
- Visera y gafas de sol si el día lo exige
- Bebida isotónica
- Pañuelos de papel
- Mochila donde llevarlo todo para dejarla en el guardarropas



62/ ¿Qué debo desayunar antes de una carrera?

Debes realizar un desayuno normal, parecido al que haces antes de entrenar y no más copioso de lo habitual. Las mejores comidas para realizar fuertes antes de una competición serán las del día previo, que servirán para llenar los depósitos de glucógeno muscular. La comida previa solo contribuirá en el proceso energético de los primeros kilómetros y no servirá como almacén de glucógeno, por lo que deberemos hacer un desayuno ligero que nos siente bien y no produzca molestias gastrointestinales. Si lo tomas habitualmente y has comprobado que te sienta bien, incluye en tu desayuno un café solo o un té fuerte, cuya dosis de cafeína puede ayudarte a rendir un poco mejor.

63/ ¿Cómo caliento?

Hay veces que apenas hay que calentar antes de una competición, sobre todo en las pruebas largas como un maratón. Lo ideal sería un pequeño trote muy suave y comenzar la carrera a un ritmo suave y lento, e ir incrementándolo poco a poco. Para pruebas más cortas se debe realizar además algún ejercicio de técnica de carrera y algunos sprints progresivos.

64/ ¿A qué ritmo debo competir?

En competición muchas veces salimos demasiado rápido o demasiado lento. En caso de duda, siempre es mejor opción la segunda e ir aumentando el ritmo de carrera de manera progresiva siguiendo las propias sensaciones del cuerpo, pero sería interesante establecer un ritmo de referencia y tener un poco controlada la situación, sobre todo si somos novatos, por eso os proponemos varios test que nos van a confirmar el ritmo que deberíamos llevar en carreras de diferentes distancias:

→ Para pruebas de 10 km

Realiza 4 series de un kilómetro a un ritmo máximo, recuperando un minuto entre series. Luego rueda en torno a media hora y vuelve a repetir las 4 series de un kilómetro a ritmo máximo recuperando de nuevo un minuto. Haz la media de todas las series de un kilómetro y el ritmo va a ser muy similar al que deberías llevar en una competición de 10 km.

→ Para pruebas de 21 km

Rueda 45 minutos a ritmo suave y a continuación realiza 5 series de 2 km a un ritmo máximo, recuperando 2 minutos entre series. Haz la media del ritmo

de todas las series de 2 km para calcular el ritmo que deberías llevar en una competición de 21 km.

→ Para maratón

Realiza 3 series de 5 km a un ritmo casi máximo, realizando previamente a cada serie 20 minutos de rodaje suave. Haz la media del ritmo de todas las series de 5 km para calcular el ritmo que deberías llevar en una competición de 42 km.

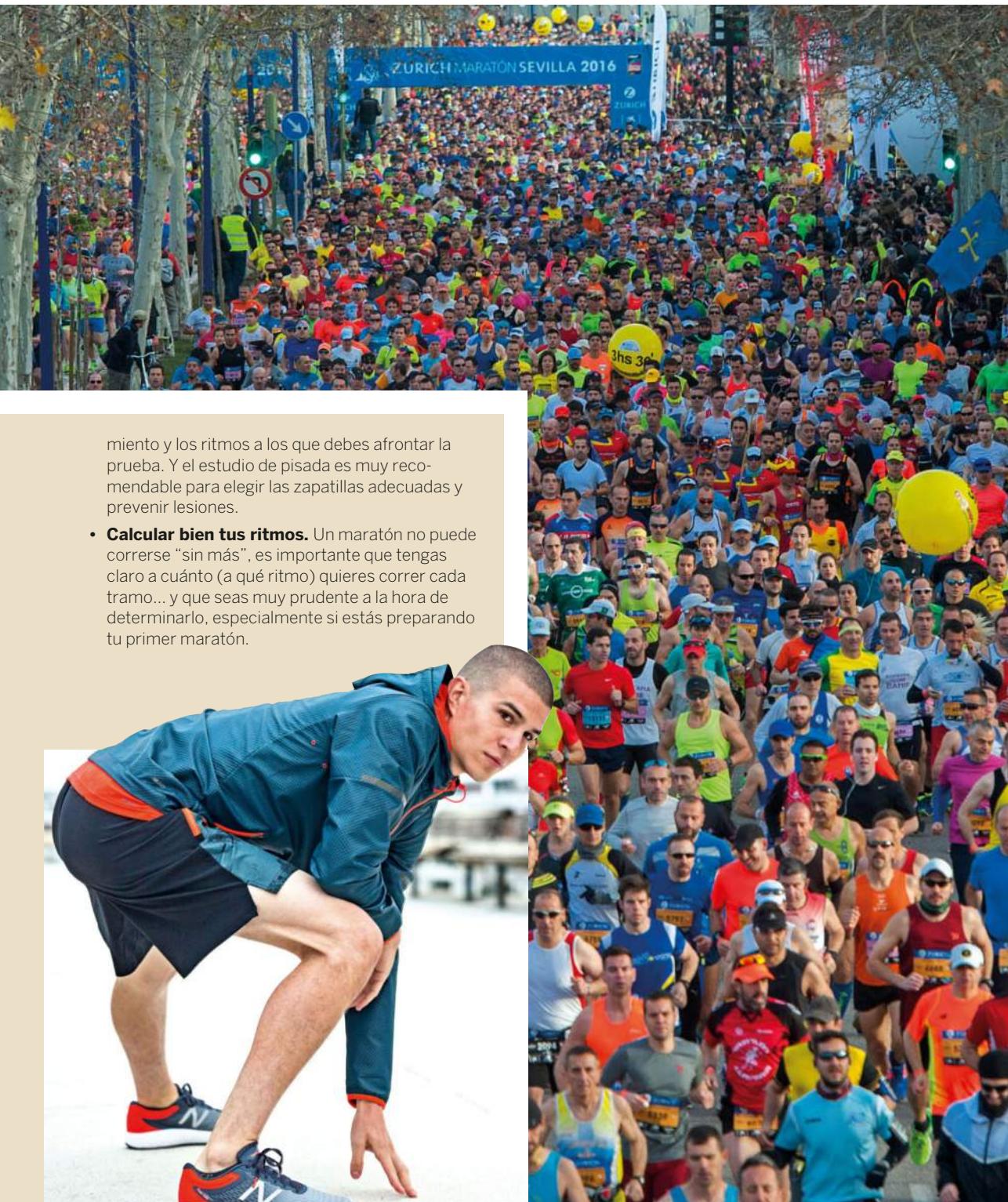
→ Para pruebas de más de 42 km

Después de rodar durante 2 horas, realiza una serie de 10 km a un ritmo fuerte pero que no sea agónico. Haz la media del ritmo de esos 10 km para calcular el ritmo que deberías llevar en una competición de ultrafondo.

65/ ¿Estoy preparado para correr un maratón?

Cuando llevamos un tiempo corriendo, la mayoría de los corredores comenzamos a pensar en preparar un maratón. No obstante, se trata de una prueba muy exigente, para afrontarla con garantías y sin riesgo de lesión, es importante que cumplas estos requisitos:

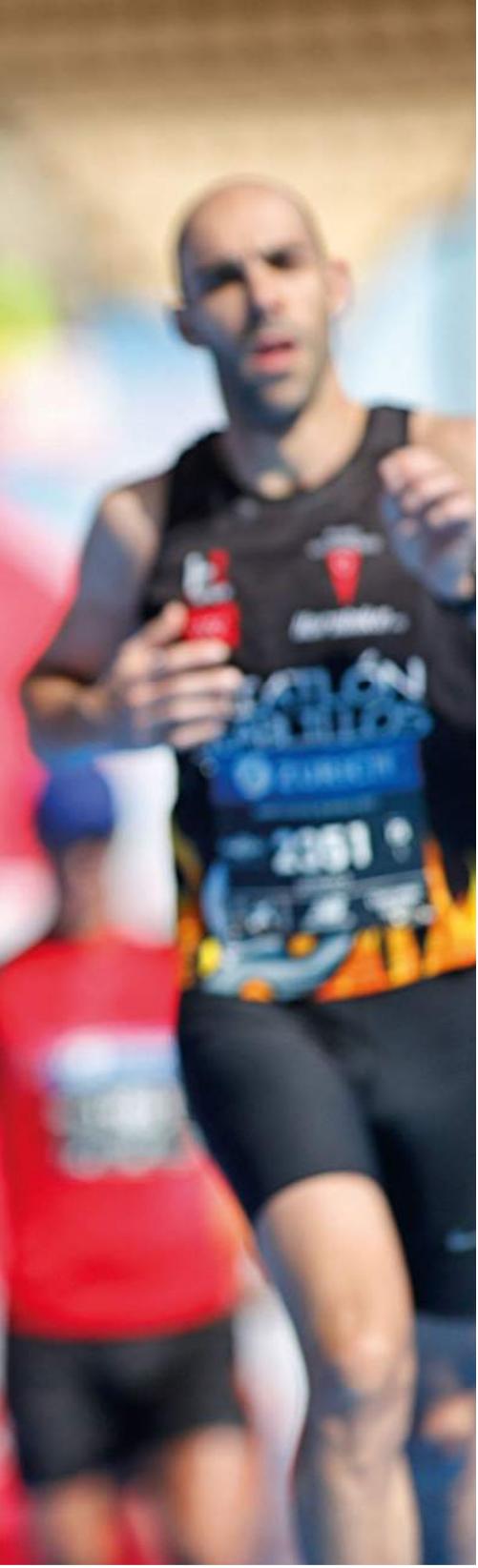
- **Llevar más de 3 años corriendo.** No basta con entrenar fuerte durante tres meses para enfrentarte a un maratón, para asimilar esa preparación debes haber estado corriendo con regularidad (3-4 veces por semana) al menos durante 3 años.
- **Haber bajado de 2 horas en un medio maratón.** Para enfrentarte con seguridad y sin riesgo de lesión al maratón debes haber corrido previamente al menos 3 medios maratones y haber parado el crono en menos de 2 horas.
- **Seguir un plan.** Cada vez más personas se atreven con los 42 kilómetros, pero se trata de una prueba que se debe preparar con seriedad, siguiendo un plan de entrenamiento adaptado a tus características personales.
- **No haber padecido una lesión en los últimos 6 meses.** Una molestia que se haya complicado recientemente puede agravarse mucho si incrementas la carga de entrenamiento. No te plantees el maratón hasta que no te encuentres totalmente recuperado.
- **Haberte realizado una prueba de esfuerzo y un estudio de pisada en el último año.** Una prueba de esfuerzo servirá para detectar posibles problemas y también para orientar tu entrena-



miento y los ritmos a los que debes afrontar la prueba. Y el estudio de pisada es muy recomendable para elegir las zapatillas adecuadas y prevenir lesiones.

- **Calcular bien tus ritmos.** Un maratón no puede correrse "sin más", es importante que tengas claro a cuánto (a qué ritmo) quieras correr cada tramo... y que seas muy prudente a la hora de determinarlo, especialmente si estás preparando tu primer maratón.





66/¿Cuánto tiempo necesito para preparar un maratón?

El tiempo ideal de preparación de un maratón será mayor para un corredor inexperto y menor para un corredor más experimentado. Un corredor principiante que prepara un maratón en seis meses tiene un alto riesgo de lesión, ya que las adaptaciones musculoesqueléticas son más lentas que las cardiorrespiratorias, y en cambio, si un corredor experto lo prepara en 6 meses, lo más probable es que tenga el pico de forma mientras prepara el maratón y llegue al día de la prueba cansado.

Si eres principiante y apenas acabas de empezar a correr, olvídate de correr tu primer maratón antes de 2-3 años, y en cambio si eres un corredor experto que lleva muchos años corriendo, puede que con 8 o 10 semanas de entrenamiento tengas suficiente para acabarlo con garantías.

67/¿Cuándo debo realizar la última tirada larga antes de un maratón?

El momento idóneo es 3 semanas antes, cuando todavía tenemos tiempo de recuperarnos del esfuerzo. No obstante, esa tirada nunca deberá superar las dos horas de duración

68/¿Qué debo hacer el día previo a un maratón?

Poco se puede hacer por mejorar el último día antes de una carrera importante... pero todavía estás a tiempo de estropear lo que has trabajado durante meses. Atento a estos consejos:

- Si corres el domingo, lo mejor es hacer **descanso total el viernes y el sábado un rodaje corto**, simplemente para activar y desentumecer la musculatura. 25 minutos muy suaves junto a unas rectas en progresión, sin cansarte nada, pero activando el cuerpo. Y descansa todo lo que puedas el resto del día. Ojo con los largos paseos para hacer turismo si corres en una ciudad que no es la tuya, que pasan factura al día siguiente.
- **Tomo abundantes hidratos con algo de proteína para comer el día anterior** a la carrera, pero en la cena ya no tomes proteínas. Elige pasta, arroz, patatas... sin salsa, solo con sal y aceite de oliva. Comida " limpia" para no tener residuos y poder descansar bien y no tener problemas de estómago al día siguiente. Es muy importante hidratarte bien, beber hasta que el "pis" te salga transparente.
- **No te preocupes si no duermes bien** la noche previa a causa de la tensión. Intenta tener sueño acumulado del día anterior, descansar mucho la noche del viernes al sábado.
- **Levántate con tiempo... aunque sea un madrugón** Es mejor ir tranquilo. Por ejemplo, si la carrera es a las 8.30 h, levántate a las 4.30 para desayunar con calma, y afrontar los traslados con tranquilidad. Es importante desayunar, evacuar y llegar con tiempo a la salida para evitarnos el desgaste que puede suponer cualquier problema de transporte.

69/¿Qué consecuencias tiene para mi organismo correr un maratón?

Al maratón no hay que tenerle miedo, pero sí respeto, y este se demuestra entrenando a conciencia para estar en la salida en las mejores condiciones posibles. Debe prepararse al menos durante 3 meses con un plan específico. Pese a la preparación, correr un maratón tendrá consecuencias en nuestro cuerpo:

- **Los tendones quedan muy tocados** y es normal que se inflamen ligeramente.
- **Los músculos sufren una gran destrucción** (miles de microrroturas), se quedan tan deshidratados que parece piedras y llenos de residuos tóxicos, que el cuerpo debe eliminar lentamente. Hay algunos corredores que por falta de preparación o por error en el ritmo de la carrera, sufren tal desgaste que en los días posteriores las agujetas sólo les dejan bajar marcha atrás las escaleras.
- **El hígado, encargado de reciclar todo ese residuo tóxico, también sufre.** Por eso hay que descansar completamente la semana posterior al maratón, además de beber mucha agua, comer ligero y no tomar bebidas alcohólicas para evitar darle trabajo extra al hígado.
- **Los riñones tienen que emplearse a fondo para volver a la normalidad tras el maratón.** Otra razón para hidratarnos muy bien antes, durante y después del maratón.
- **La sangre se hace mucho más densa y se pierden**

muchos glóbulos rojos. Si te haces una analítica de sangre antes del maratón y otra el día posterior al gran reto podrás comprobar cómo el índice de destrucción muscular (CPK) se dispara y cómo disminuye drásticamente toda la serie roja (glóbulos rojos, hemoglobina y hematocrito), así como el empeoramiento de otros muchos valores que requiere una urgente y obligada recuperación.

Por todo ello, después de un maratón hay que hacer una primera semana de descanso absoluto y descanso activo durante un mes (no volver a competir en este periodo ni en carreras de 5 o 10 km). En ningún caso deberías hacer más de dos maratones al año (españéandolos, como es lógico, cada 6 meses).

70/¿En cuántas carreras al año puedo participar al año?

Con el boom actual de carreras que tenemos, es fácil ver a muchos corredores que compiten casi todos los meses del año en alguna prueba popular, pensando que pueden mantener un pico de forma constante durante todo el año porque esto les hará mejor corredores, cuando la realidad es justamente la contraria. Intenta no programar más de 1 o 2 competiciones al trimestre y procura dejar alguna estación del año sin competir nada y tratando de perder en cierto modo la forma para así permitir al cuerpo una mejor recuperación de los entrenamientos del resto del año.



71/¿Qué puedo hacer para acelerar mi recuperación tras un maratón?

Lo que haces justo después de terminar el maratón influye mucho en tu recuperación. Atento a estos consejos:

- **No te pares.** Por muy cansado que estés, no te detengas nada más pasar la meta. No es raro que un corredor tenga un pequeño mareo que puede deberse a una deshidratación, pero lo más normal es que se trate de una falta momentánea de aporte sanguíneo a nuestro cerebro. Al pararnos, la sangre no retorna a la parte superior del cuerpo, se queda acumulada en nuestras piernas y podemos tener una falta de riego. Si el mareo llega a aparecer, debes tumbarte con las piernas levantadas, lo normal es en unos minutos estés ya recuperado. Pero la mejor medida es prevenir esta situación es no parar nunca de golpe tras cruzar la línea de meta; mejor seguir trotando muy suavemente.
- **Cambiáte de ropa y abrígate con ropa seca tan pronto como te sea posible.** Por tanto, no pierdas tiempo y dirígete al guardarropa dónde has debido dejar tu ropa de recambio (no olvides llevar también calcetines de repuesto ya que has podido tener problemas en los pies y es un gran alivio, y una medida sanitaria, tener calcetines extra).
- **Bebe tanto líquido como seas capaz** (sobre todo

bebida isotónica), siempre a pequeños sorbos. Come mucha fruta y camina un rato tras terminar.

- **La comida y la cena posterior al maratón deben de ser ligeras y compuesta mayormente de hidratos de carbono** (nuestra mayor pérdida habrá sido el glucógeno del músculo), aunque no olvides incluir también una **fuente de proteínas para reponer tus músculos**. Es importante tomar entre 50 y 100 gramos de carbohidratos en la hora posterior a terminar el maratón para empezar a reconstruir las reservas de glucógeno. El objetivo sería tomar 600 gramos de carbohidratos en las primeras 24 horas tras la prueba. Otro motivo de hacer comidas ligeras es que nuestro hígado ha tenido (y tiene) trabajo extra para reciclar todos los desechos del ácido láctico acumulado durante el esfuerzo.

- **Llena la bañera de agua helada nada más llegar a casa y trata de aguantar dentro 10 minutos.**

Luego, para entrar en calor date una ducha de agua caliente. Si has corrido un maratón fuera de tu ciudad y en el hotel vas justo de tiempo, al menos date durante unos minutos agua fría en las piernas.

En las siguientes 48 horas al maratón es normal que tengas fuertes agujetas en las piernas, sobre todo al bajar escaleras que parecerás John Wayne en sus mejores tiempos. Puedes reducir la sensación con un baño de agua muy caliente... y siempre puedes usar el ascensor!



Comer PARA CORRER

Alimentarte bien es una de las claves de tu rendimiento como deportista, aunque no siempre resulta sencillo. Por eso terminamos este libro con un tema fundamental: respondiendo a tus dudas sobre cómo asegurarte de que obtienes todos los nutrientes que necesitas.

PATROCINADO POR



72/ ¿Los corredores deben comer de un modo especial?

La mayoría corremos para ganar salud, sentirnos bien y mantenernos en forma o perder peso. Y exactamente esos mismos objetivos deberíamos mantener a la hora de comer. No obstante, en la combinación de "correr + comer" muchas veces nos equivocamos y perdemos de vista nuestros objetivos. En nuestro afán por perder peso y ganar velocidad, terminamos dañando nuestro bienestar, nuestra salud... y finalmente, nuestro rendimiento. Un corredor debe comer de un modo equilibrado, incluir en su alimentación frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos y –si no es vegetariano- pescado, carnes magras, huevos... exactamente igual que cualquier otra persona que no corra habitualmente. Los alimentos deben ser los mismos, pero necesitamos comer más. **Cuando entrenamos, nuestras necesidades calóricas aumentan y debemos comer alimentos saludables en mayor cantidad que las personas que no hacen deporte, incluso aunque queramos perder peso.**

Si no comemos lo suficiente, caeremos en deficiencias que nos impedirán progresar. Para adelgazar de un modo saludable, nuestra deuda calórica diaria (diferencia entre los calorías que quemamos y las que ingerimos cada día) no debería ser superior a 500 kcal. Adelgazar más rápido es peligroso y además nos

estancaremos enseguida, puesto que no tendremos energía para afrontar con garantías los entrenamientos necesarios.

73/ ¿Por qué son tan importantes los hidratos de carbono para un corredor?

Pese a que tienen mala fama últimamente, los carbohidratos proporcionan la gasolina o energía que piden los músculos para mantener el movimiento. Por eso, para los corredores no hay menú sin carbohidratos, aunque estén interesados en perder peso. Es muy popular la frase de "las grasas se queman en el horno de los hidratos de carbono" que ilustra la necesidad de ingerir carbohidratos que nos den la energía necesaria para realizar los entrenamientos que nos van a permitir quemar grasas.

Si una persona normal necesita que el 55 % de las calorías procedan de los hidratos de carbono, la proporción aumenta en los corredores a **un 60-65%** según la intensidad de entrenamiento. Para conseguir el porcentaje, debes tomar alimentos ricos en **carbohidratos de asimilación lenta** preferentemente, como arroz, pasta, avena, cereales integrales y derivados como panes y galletas integrales, hortalizas, verduras y frutas.



74/ ¿Qué tipo de carbohidratos necesito?

No todos los hidratos de carbono son iguales. Los azúcares simples se digieren muy rápidamente y te dan un subidón momentáneo para provocar a continuación, casi de inmediato, una bajada de energía. Aunque depende del momento, a los corredores por norma general nos interesan los alimentos de bajo índice glucémico, que provocan un aumento más paulatino y mantenido de los niveles de azúcar en sangre, es el caso de las frutas con fibra, la avena, los cereales integrales, las legumbres y los frutos secos. Combinar los carbohidratos con alimentos ricos en proteínas y grasas saludables también te ayuda a mantener tu energía. Por ejemplo, las patatas con pollo, pasta con pescado, arroz con huevo, etc., te dan energía de forma más continuada y sin picos de glucosa poco productivos, comparados con las patatas, la pasta o el arroz por sí solos.

75/ ¿Tengo que comer pasta a diario?

Todos los deportistas sabemos que nuestra fuente de energía son los **carbohidratos complejos** que se convierten en glucosa durante la digestión y reponen los depósitos de glucógeno en el músculo y en el hígado. Sin embargo, pocos corredores superan la "prueba de la imaginación", la mayoría se dedican a comer pasta y arroz para recargar el glucógeno y no se preocupan de variar la dieta con alimentos más completos. La pasta está muy rica, pero es un pecado olvidarse del resto de los alimentos ricos en carbohidratos. Atiborrarse de pasta cada día no es una buena medida. Los excesos se pagan, el cuerpo no puede asimilar toda esa comida y termina convirtiendo la glucosa en grasa de reserva. La mejor manera de enfrentarse a nuestros entrenamientos de cada día es aprenderse la lista de alimentos ricos en carbohidratos complejos: arroz, pasta, cereales integrales, avena...

76/ ¿Por qué es tan beneficiosa la avena?

La avena es uno de los alimentos más beneficiosos para los corredores por varios motivos. En primer lugar, tiene un alto contenido en proteínas, fibra y grasas sanas insaturadas (destaca su contenido en ácido linoleico). También aporta avenasterol, un fitoesterol, y lecitina, que contribuyen a equilibrar y reducir la absorción de colesterol en el intestino. La lecitina también ayuda al funcionamiento del sistema nervioso. Una de las características de la avena que más interesa a las personas deportistas es su **contenido en beta-glucanos**, polisacáridos no digeribles, que contribuyen a reducir la subida de glucosa en sangre después de

comer. De este modo, los hidratos de carbono son absorbidos más lentamente y nos proporcionan energía de mayor duración. Por eso se trata de un excelente alimento para incluir en el desayuno de cualquier deportista o de las personas con diabetes. Si quieres perder peso, también te ayuda, porque esta subida paulatina de los niveles de glucosa contribuye a controlar el apetito, que te sientas con energía durante más tiempo y que el hambre tarde más en volver a aparecer. No obstante, no se trata de un alimento solo para el desayuno. Los copos de avena te permiten también preparar recetas que tomadas como tentempié van a ayudarte a mantener tus niveles de energía en un nivel óptimo durante mucho tiempo: galletas, bizcochos, tortitas, batidos...



77/ ¿Por qué necesita tantas proteínas un corredor?

Quizá te estás preguntando por qué correr aumenta tus necesidades de proteínas si se trata de un deporte de resistencia en el que lo primordial es conseguir la energía necesaria para seguir en movimiento. Pues bien, pese a lo que pueda parecer, cuantas más horas corras a la semana, más proteínas necesitarás. Las proteínas son esenciales para crear y reparar los músculos y tejidos, las células de la sangre, el pelo y las uñas y para la síntesis de algunas hormonas. Cuando entrenas más de una hora y media al día, se acaba la energía en forma de glucógeno y los músculos demandan alimento a partir de otras vías, como la vía de degradación de las grasas almacenadas. En los hombres, durante el esfuerzo extremo se ha visto que se llega a conseguir combustible extra a partir de la descomposición de las proteínas más rápidamente que en las mujeres, que empiezan por descomponer las grasas en los esfuerzos extenuantes. Por esta razón, **los corredores varones necesitan más proteínas que las mujeres corredoras**.

Tras el esfuerzo, es imprescindible aportar a tu cuerpo la dosis de proteínas que necesita, puesto que nuestros músculos necesitan aminoácidos para reparar los daños que durante el esfuerzo se han producido en nuestras fibras musculares.

La dosis de proteínas recomendadas (RDA) para las personas que no hacen ejercicio es de 0,8-0,9 g de



proteínas por kilo de peso al día. Los expertos recomiendan que **los corredores ingieran un 50% más de la RDA o 1,2 gramos de proteínas por kilo de peso al día y para las corredoras un 25% más de la RDA que corresponde a 1 g de proteína por kilo de peso al día**. Si el kilometraje aumenta, las necesidades de proteínas pueden llegar a 1,8 g de proteína por kilo de peso al día.



Si lo tuyo es el arroz y la pasta y te cuesta ingerir una dosis diaria de proteínas adecuada a tus niveles de entrenamiento, prueba a introducir como tentempié un batido de proteína Whey, como PowerBar Protein Whey.

78/ ¿Cómo es el desayuno perfecto para un corredor?

Un corredor debe aprovechar la primera comida del día para llenarse de energía, mantener el peso y entregar

mejor. Entre los deportistas es frecuente desayunar muy poco o siempre lo mismo. Prueba a desayunar bien y verás como el día se te hace más corto, te cunde más y entrenas mejor. Por si no fueran razones suficientes, desayunando bien se mantiene el peso a lo largo de los años, se pierden más kilos si sigues una dieta para perder peso y te olvidas de los picoteos y la ansiedad por alimentos ricos en calorías.

No vale desayunar un café, el desayuno es una comida importante que debe aportar un 25-30% de las calorías diarias. ¿Cómo conseguirlo? No debes tomarte un bollo, **un buen desayuno debe ser variado e incluir todos los nutrientes: hidratos de carbono, grasas sanas y proteínas**.

No existe un único "desayuno perfecto", debes variar cada día como haces con el resto de las comidas del día. No obstante, en tu desayuno no pueden faltar los hidratos de carbono ricos en fibra (como frutas enteras –no en zumo-, cereales o pan integral), proteínas (huevos, lácteos o carnes magras), grasas sanas (pescados azules, frutos secos, un chorrito de aceite de oliva sobre tu tostada). Y para ayudarte a hidratarte, empieza el día bebiendo un vaso de agua en ayunas.



79/ ¿Y si entreno a primera hora de la mañana?

Cada vez son más los runners que madrugaran para 'poner las calles corriendo'. Y claro, si te levantas a las 6:30 de la mañana lo de desayunar antes de correr es complicado. Asegúrate de comer bien en la cena, con un primer plato de verdura con patata o pasta, un segundo de carne o pescado a la plancha y fruta de postre. Y antes de dormir puedes tomar un vaso de leche con cacao para que los músculos estén llenos de glucógeno por la mañana y aunque tu estómago esté en ayunas, tus piernas tengan energía. También puedes tomarte un té y una fruta, o una barrita de cereales, antes de salir si eres de digestión rápida, al principio puede que notes gases y ganas de ir al baño pero si te acostumbras y pasas por el aseo antes de la carrera matutina verás que tu cuerpo te agradece el minidesayuno.



80/ ¿Qué puedo hacer para asegurarme un buen aporte de proteínas en mi desayuno?

Uno de los problemas más generalizados del desayuno en España es que tendemos a tomar demasiados hidratos y grasas de baja calidad; y pocas proteínas. Para aumentar el aporte de proteínas puedes incluir en el

desayuno huevos, carnes magras, pollo, pavo, etc. No obstante, a muchas personas les cuesta introducir alimentos salados a primera hora del día. Si es tu caso, puedes tomar un lácteo (yogur o leche) combinado con cereales con alto contenido en proteínas, como los nuevos Weetabix Protein, que además tienen fibra, hierro y vitamina D, para que aproveches a tope tus carreras.



81/ ¿Debería eliminar el gluten de mi dieta?

Muchos deportistas se han apuntado a la moda de la dieta sin gluten, pensando que así su alimentación es más sana. No obstante, esto no tiene sentido si no eres celiaco o padeces una intolerancia al gluten. Si sospechas que es tu caso, acude a tu médico para determinar cuál es el problema y equilibrar tu alimentación en caso de que tuvieras que restringir algún tipo de alimentos.

Autodiagnosticarnos y restringir nuestra dieta si no padecemos una intolerancia no aumenta nuestro rendimiento, no nos ayuda a perder peso y es peligroso, dado que el gluten es una proteína que acompaña a alimentos ricos en hidratos de carbono y por tanto equilibra su composición. Si retiramos el gluten de esos alimentos va a resultar más difícil para nuestro organismo mantener el equilibrio de azúcar en sangre. Un equipo de investigadores de la Universidad de Harvard ya ha establecido una relación entre las dietas libres de gluten y un aumento del riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

82/ ¿Me perjudican las grasas?

Durante muchos años, las grasas se han considerado alimentos proscritos y todavía son muchos los corredores que tienden a evitarlas. No obstante, se trata de un error.

Las grasas son esenciales para una alimentación equilibrada, si las restringimos radicalmente, tendremos

mos problemas hormonales y carencias vitamínicas. El problema estaría en abusar de ellas y tomar grasas no adecuadas como las refinadas y las trans, muy abundantes en la bollería industrial y la comida preparada. Elige grasas de buena calidad, procedentes de los frutos secos, el pescado azul o los aceites vegetales vírgenes extra saludables como el de oliva.

83/ ¿Cuánto tiempo debo dejar pasar entre la comida y el running?

El tiempo entre la comida o el tentempié anterior a un entrenamiento depende en realidad de muchos factores: el tipo de alimento que ingieras, tu digestión, la intensidad y duración del entrenamiento, etc. Por eso es importante que vayas probando para comprobar cómo te sientan los diferentes alimentos y cuánto tiempo necesitas para digerirlos y afrontar con comodidad los distintos entrenamientos. Como norma general para empezar a ajustar, respeta dos horas entre una comida principal y tus entrenamientos de carrera. Ten en cuenta también que es mejor pasarse de prudente y llegar al entrenamiento con un poquito de hambre (se te pasará conforme empieces a correr) que con el estómago lleno.

A la hora de afrontar una competición, el margen entre el desayuno o comida y la carrera debe ser mayor, al menos de tres horas, porque los nervios precompetición pueden jugarnos una mala pasada y ralentizar nuestro estómago. Por eso, algunos deportistas con la digestión delicada prefieren asegurar y dejar 4 horas de margen.

84/ ¿Qué puedo comer si tengo hambre antes de correr?

Si realmente hace mucho tiempo desde tu anterior comida, puedes comer una manzana, un plátano o una barrita energética hasta media hora antes de empezar a correr.

No obstante, si no hace tanto que has comido, quizás la mejor opción es tomar unos 30 ml de bebida isotónica de calidad. Ten en cuenta que esa sensación de hambre está provocada por una bajada de glucosa, que desencadena mecanismos para que pensemos en comer. Para solucionarlo, podemos llenar nuestro estómago hasta distender sus paredes (nada recomendable antes de entrenar) o bien elevar nuestro nivel de glucosa en sangre, por ejemplo mediante una bebida isotónica que tiene rápida asimilación.

En cualquier caso, ten en cuenta que al poco de comenzar a correr la sensación de hambre desaparece. Esto se debe a que nuestro organismo tiene mecanismos para verter glucosa en la sangre desde las reservas musculares y hepáticas y el ejercicio provoca el estímulo necesario para desencadenarlos.



85/ ¿Debo comer justo después de terminar de correr?

Al acabar de correr, bebe y come lo antes posible. Necesitas carbohidratos para reponer el glucógeno que se ha consumido durante el ejercicio y proteínas para facilitar la recuperación muscular. Puedes tomar un par de raciones de fruta con un yogur o una tostada con jamón o, simplemente, un vaso de leche con avena. No obstante, no siempre es sencillo llevar en tu mochila de corredor esos alimentos, ni encontrar el tiempo para prepararlos. Un batido como PowerBar Protein Plus Sports Milk, que contiene 50 g de proteínas, resulta mucho más práctico, está delicioso y cubre perfectamente tus necesidades.



86/ ¿Los batidos recuperadores pueden hacerme ganar peso?

Muchos corredores no quieren tomar batidos recuperadores después de sus entrenamientos por temor a ganar peso. Como cualquier alimento, aportan energía,

pero es un error pensar que esas calorías adicionales pueden hacernos engordar.

Los batidos de proteínas e hidratos nos permiten realizar un aporte de nutrientes posterior al ejercicio de forma rápida y fácil de asimilar para reponer las reservas de energía, favorecer la recuperación rápida a corto plazo y permitir reanudar la siguiente sesión desde una situación mucho más favorable. A medio y largo plazo mejoran el rendimiento y conseguiremos quemar más calorías, llegando a consumir parte de la grasa de reserva almacenada. Por tanto, en contra de lo que se piensa, **consumir estos batidos favorece una pérdida de peso graso al tiempo que mejorará el rendimiento**. Si no ingerimos los nutrientes que necesitamos, nuestro rendimiento disminuirá y entraremos en una fase de alarma en la que nuestro organismo se defenderá bajando el gasto metabólico y comenzando a ahorrar grasa.

87/ ¿Necesito suplementos nutricionales?

Es cierto que en un mundo ideal podríamos cuidar al milímetro lo que comemos para obtener a través de los alimentos todos los nutrientes, vitaminas y minerales que necesitamos... Incluso aunque esas necesidades estén aumentadas por nuestra afición al running (si corremos, deberíamos comer más y mejor) o incluso



si somos vegetarianos o veganos. No obstante, eso conlleva bastantes conocimientos de nutrición y, sobre todo, tiempo y dedicación para seleccionar, comprar, preparar y llevar contigo los alimentos que necesitas en cada momento del día.

Por eso, en muchas ocasiones resulta más práctico y sencillo recurrir a los suplementos nutricionales para asegurarnos de que cubrimos nuestras necesidades aumentadas de proteínas, hidratos de carbono y grasas saludables en las proporciones adecuadas. Y además, sin correr el riesgo de acompañarlos de otros nutrientes que no necesitamos o que incluso pueden llegar a perjudicarnos, como las grasas saturadas que acompañan a las carnes (cuando queremos aumentar nuestra dosis de proteínas) o los azúcares y grasas hidrogenadas tan frecuentes en los panes industriales a los que podemos recurrir para aumentar nuestras dosis de hidratos. Por el contrario, **un batido o una barrita son prácticos, ya están preparados, puedes llevarlos contigo y tomarlos en cualquier lugar.**

Cuando corres, no solo aumentan tus necesidades de macronutrientes, también necesitas mayores vitaminas y minerales. Las más importantes para la resistencia son: las **vitaminas B**, implicadas en el metabolismo,

las **vitaminas antioxidantes como la A, C y E**, para evitar el daño provocado por el aumento de radicales libres durante el entrenamiento. Minerales como el **hierro**, encargado de suministrar oxígeno a los músculos y necesario para prevenir la anemia ferropénica, **zinc y selenio**, que intervienen en una gran cantidad de enzimas y reacciones antioxidantes. También es interesante tomar protectores articulares como el **azufre, MSM**, ácidos grasos omega-3, con efectos anti-inflamatorios y la **vitamina C**, que interviene en la formación de colágeno.

88/ ¿Los corredores podemos tomar lácteos?

Se ha puesto de moda entre algunos deportistas eliminar los lácteos de la dieta. No obstante, se trata de una buena fuente de proteínas y de la mejor fuente de calcio fácilmente absorbible. El calcio no sólo es esencial para la formación y dureza del hueso, también es imprescindible para iniciar la contracción muscular durante el movimiento. Los corredores necesitan mayores dosis de calcio para **evitar las fracturas**.

vocadas por estrés y reducir la frecuencia de **calambres musculares, hormigueos y entumecimientos** durante el descanso. La mayoría de las mujeres que sufren osteoporosis, han tomado menos de la mitad de la cantidad de calcio que se recomienda durante toda su vida.

Por otro esto, salvo que hayas comprobado que te sientan mal o padezcas una intolerancia (la más frecuente es a la lactosa, pero existen otras) no hay ningún motivo para dejar de tomar leche y sus derivados. Algunos deportistas a los que no les sienta bien la leche no tienen problemas con sus derivados, como el yogur, el requesón o las leches fermentadas, ipruébalos! No obstante, la digestión de los lácteos es bastante lenta, por lo que no es recomendable tomarlos justo antes de una carrera o un entrenamiento, a no ser que estés muy acostumbrado y hayas comprobado que no te perjudican.

Algunos alimentos vegetales ricos en calcio son la soja y los derivados de la soja (tofú, kéfir, leche de soja, etc.), las algas (*wakame, iziki*, etc.) sésamo, higos secos, cebollas y levadura de cerveza.

No obstante, los lácteos no son solo interesantes por su contenido en calcio. Después de entrenar, te ayudan de diversas maneras:

- **Aportan proteínas de alto valor biológico:** la leche y el yogur contienen lactosuero y caseína, que reducen el proceso de degradación proteica del músculo y nos ayudan a recuperar nuestras fibras musculares tras el ejercicio. No desaproveches el suero del yogur (donde su concentración es más alta) y remuévelo bien para proteger tus músculos.
- **Contribuyen a hidratarte:** tanto la leche como el yogur tienen un contenido natural en agua de más de un 80 %, por lo que son alimentos ideales si te cuesta cuidar tu hidratación.
- **Te ayudan a recuperar:** Tras los entrenamientos, la mejor fórmula de recuperar el glucógeno muscular y hepático al tiempo que proteges tus músculos es tomar una mezcla equilibrada de hidratos de carbono y proteínas.



Los batidos **PowerBar Protein Plus Sport Milk** son perfectos para ayudarte a recuperar tras el ejercicio porque están realizados fundamentalmente con leche desnatada a la que se han añadido proteínas de la propia leche, aumentando su contenido en aminoácidos para que tu recuperación muscular sea más rápida y completa. Puedes llevarlos en tu bolsa de entrenamiento porque no es necesario guardarlos en el frigorífico. Y además, iestán buenísimos!

89/ ¿Si corro a diario y no tengo problemas de peso, puedo comer lo que quiera?

Pensar que el entrenamiento absuelve de todos los "pecados nutricionales" es un error bastante frecuente entre los deportistas. Puede que tu genética sea agradecida, nunca ganes peso a pesar de comer hamburguesas, pizzas y bollos y tu hígado resista litros de alcohol todos los fines de semana, pero al final los pecados pasan factura en algún momento de la vida. Es verdad que no necesitas comer como un "santo" y que te puedes permitir caprichos, pero siempre con moderación. En el caso del alcohol has de saber que bebido con moderación (dos vasitos de vino tinto o cerveza al día) es beneficioso, pero los alcoholes de alta graduación (whisky, ginebra, ron, etc.) no sólo son muy ricos en calorías, también deshidratan y empeoran tu rendimiento deportivo.

90/ ¿Cuánta agua debo beber?

Cuando entrenamos, podemos perder hasta un litro de líquidos por hora a través del sudor (incluso más si la temperatura es elevada) y una pérdida de tan solo un 2% de nuestro peso corporal disminuye un 20% nuestra resistencia, por lo que está claro que un corredor debe ingerir más agua que una persona sedentaria. El problema es que algunos corredores son tan "bien mandados" que prefieren pasarse a no llegar, por lo que llevan la botellita de agua todo el día a mano para hidratarse correctamente. En vez de los 2 o 3 litros que necesitan pueden llegar a pasarse y algunos confiesan que beben hasta 5 litros al día, incluso en invierno y sin entrenar. Si bebes demasiada agua tu estómago no funciona correctamente y si la bebes de un golpe se llega a hinchar, se diluyen los jugos digestivos y se digieren mal los alimentos. Con el tiempo, el estómago -que es una bolsa hinchable- se da de sí y se hace más grande, pudiendo aparecer esofagitis de reflujo y hernia de hiato. Además los riñones tienen que trabajar el doble para eliminar el líquido extra. Si además bebes demasiada agua en carreras puedes correr el riesgo de hiponatremia, debido a que al sudar pierdes sales minerales y al beber agua sin sales aumentas el volumen de líquido en sangre que se va diluyendo hasta extremos peligrosos e incluso puede originar la muerte. No bebas más de 3 litros de agua al día, y si te preocupa la deshidratación en un día caluroso, sólo tienes que pesarte antes y después de la carrera, los kilos perdidos corresponden al agua sudada, y no suelen ser más de un kilo por hora, por lo que no tienes que beber tanta agua como piensas. Si estás sediento durante las carreras piensa que los atletas profesionales apenas beben agua en los avituallamientos y generalmente beben bebidas energéticas o agua con sales, por lo que no necesitas beber una botellita de agua en cada

avituallamiento, basta un sorbo cada 5 kilómetros si el día es caluroso o lleva tabletas de sales para diluir en agua si es un medio maratón o un maratón en un día muy soleado o en ambientes húmedos.

91/ ¿Y si me estoy quedando corto con la ingesta de líquidos?

También son muchos los corredores que no cubren sus necesidades de líquidos y beben menos de lo que deberían. Para prevenir esto, funciona bien el sentido común. Hasta hace poco se creía que cuando aparecía la sed ya era tarde, porque se había iniciado el proceso de deshidratación. Los últimos estudios parecen indicar que la sed si es un buen marcador y que no pasa nada si estamos atentos a nuestras sensaciones y empezamos a beber cuando notamos las primeras señales de sed. Otro buen indicador es el color de tu orina. Si es amarillo intenso indica que no estás bebiendo lo suficiente. Si el agua no te motiva, piensa que hay otros alimentos ricos en agua, por ejemplo las sopas, las infusiones y las frutas. Evita tomar refrescos y zumos de frutas envasados. Un buen truco es hacerte una bebida isotónica bien fresquita que te ayude a reponer los electrolitos e hidratos de carbono que necesitas y has perdido durante el ejercicio.

92/ ¿Es suficiente con beber solo agua?

Al sudar pierdes agua, pero también electrolitos. Una buena bebida isotónica después de entrenar te ayudará a reponer esos electrolitos y te aportará también hidratos de carbono, que favorecen la reabsorción de los líquidos y acelerar tu recuperación. Además, este tipo de bebidas pueden ayudarte a aumentar al máximo tus niveles energéticos antes de empezar a correr y a reponerlos durante el ejercicio, con hasta 90 g de hidratos por hora, en función de su intensidad y duración.



Para tus carreras y entrenamientos, elige una bebida isotónica como Isoactive de Powerbar, que contiene 5 electrolitos (sodio, cloruro, potasio, magnesio y calcio) en la proporción en la que se pierden a través del sudor. La mezcla C2MAX Dual Source Carb Mix, desarrollada científicamente, contiene dos partes de glucosa por una de fructosa. Con aromas naturales, puedes encontrarla en 3 sabores: limón, naranja y frambuesa y granada.

93/ ¿Y si no quiero calorías adicionales?

Muchos corredores desean tomar una bebida deportiva que no les aporte hidratos de carbono adicionales, con el fin de optimizar el metabolismo de grasas o bien reducir su ingesta diaria de calorías. En numerosas ocasiones recurren al agua, pero al hacer deporte sudas y el sudor contiene agua y electrolitos, que cumplen funciones vitales en el cuerpo y que no pueden reponerse solo con agua. Una buena opción es recurrir a las tabletas PowerBar 5ELECTROLYTES, con las que puedes hacerte tus propias bebidas isotónicas sin calorías, para aportar a tu cuerpo los 5 electrolitos principales en la proporción en la que se pierden a través del sudor. Son ideales para mantenerte hidratado sin añadir hidratos de carbono ni calorías. Están disponibles en 5 sabores, dos de los cuales contienen 75 mg de cafeína por ración, para mejorar tu rendimiento mental y darlo todo en cada carrera y entrenamiento.



94/ ¿Cuándo y cuánto debo beber?

Por supuesto, va a depender de muchos factores: tus características personales (tu tamaño, género, nivel de entrenamiento...), la temperatura, la humedad, duración del esfuerzo, etc. No obstante, una buena recomendación general para entrenamientos o carreras de más de una hora de duración es tomar 200-300 ml en los 60 minutos anteriores a su inicio. Siempre que sea posible, es interesante tomar unos 150 ml mientras se hace deporte. Al terminar, es recomendable continuar bebiendo a pequeños sorbos hasta cubrir todos los líquidos perdidos.

95/ ¿Debo usar siempre la misma bebida deportiva?

A la hora de elegir una bebida isotónica influyen muchos factores. En primer lugar es importante que sea de calidad y que tenga una buena proporción de



electrolitos e hidratos de carbono para que cumpla su función. La digestibilidad y el sabor también son importantes, para que te apetezca tomarla y te siente bien durante el ejercicio. Muchos corredores prueban varias bebidas hasta comprobar cuál le sienta mejor... y por eso son muy reacios a cambiar cuando ya han dado con "la suya". Nuestra recomendación es que huyas de las bebidas que se venden como refrescos en los bares y de las que resultan demasiado dulces (no están pensadas para favorecer tu rendimiento ni tu recuperación). Mejor elige un isotónico de calidad, busca el sabor que mejor va con tu paladar y mantente fiel a él.

96/ ¿Tengo que comer menos los días que no corro?

Muchos corredores reducen drásticamente su ingesta de calorías el día que les toca descansar. Se trata de un error, porque aunque ese día quemes menos calorías, tu cuerpo sigue necesitando energía, ya que es justo cuando aprovecha para regenerar músculos y articulaciones al no estar sometido a sobrecargas. Puedes aprovechar para disminuir ligeramente tu ingesta de hidratos de carbono y aumentar las proteínas.

97/ ¿Perjudica mi rendimiento saltarme comidas?

Pues sí. Y además tampoco te va a ayudar a perder peso. Cuando se producen bajones energéticos importantes, tu cuerpo se coloca en "modo ahorro" y no tienes energía suficiente para correr con normalidad (y quemar por tanto las calorías que consumes normalmente). Y no hablamos solo de las comidas "grandes" (desayuno, merienda y cena), un par de horas antes de entrenar también deberías comer algo. Si no tienes tiempo para tomar algo sustancioso a media tarde o a media mañana, sé previsor y lleva encima siempre snacks saludables y rápidos: un plátano, un puñado de cereales enriquecidos con proteínas, una barrita energética de calidad, etc.



98/ ¿Hay alimentos prohibidos para un corredor?

En nutrición no existen alimentos buenos o malos, una buena alimentación es más una cuestión de equilibrio que de normas rígidas. No obstante, hay alimentos que nos ayudan a mantenernos sanos y que debemos tomar a diario y otros que nos perjudican por mucho que corramos y que debemos tomar muy de vez en cuando. Como dice la sabiduría popular: una vez al año, no hace daño... pero no deberías tomar mucha más frecuencia los siguientes alimentos:

→ Bebidas alcohólicas

El alcohol aporta una gran cantidad de "calorías vacías" (7 por gramo) y consume vitaminas y minerales para ser metabolizado. Además de dañar el hígado, provocar deshidratación y aumenta la cantidad de radicales libres que dañan a las células. Se puede tomar de vez en cuando una bebida alcohólica, preferiblemente una cerveza, una copa de vino tinto o una sidra, que tienen una baja graduación alcohólica y contienen fitoquímicos como el resveratrol de la uva o el lúpulo de la cerveza, que protegen tu salud.

→ Fiambres

La mayoría de los fiambres que hay en la charcutería no tienen nada que ver con el cerdo del que dicen se originaron. Los procesos de industrialización han hecho que los fiambres como el jamón de York sea una masa de gelatina color rosado, rica en azúcares, féculas, sal, fosfatos, etc. y muy poco recomendable para una alimentación sana. Al leer la etiqueta de estos productos, descubrirás que no tienen nada de naturales. Si quieres darte un capricho, elige piezas cortadas, como jamón ibérico, lomo o lacón.

→ Bollería industrial

No te dejes engañar por la publicidad que intenta venderte que los bollos son una fuente de energía para

tus músculos con aceites vegetales... A no ser que pretendas cubrir tus arterias de grasa y hacer de tu cuerpo una central de reserva de los ácidos grasos menos recomendables: los aceites de palma y coco, que aunque son aceites vegetales son un tipo de grasas saturadas, perjudiciales para la salud. Si a esto le añades harinas refinadas, azúcares sencillos y colorantes artificiales, no te quedan muchas razones para disfrutar de un bollo o un pastelito.

→ “Chuches”

Si quieras saber de qué están hechas las gominolas, mira su composición: azúcar, glucosa y colorantes. Más vale que dejes de visitar la tienda de la esquina.

→ Caviar

Un alimento tan caro no podía ser para todos los días. El caviar auténtico se obtiene de las huevas del esturión, aunque también hay sucedáneos de caviar con otros tipos de huevas. El problema está en que aporta hasta 244 calorías por 100 g, 300 mg de colesterol y una gran cantidad de sodio (1,940 g).

→ Salsas comerciales

Ahora hay salsas embotelladas para todos los gustos, desde la popular mayonesa hasta una bearnesa, ketchup, holandesa, mostaza, napolitana, chutney indio,

salsa china, barbacoa, etc. La característica común de todas ellas es su alto contenido calórico, especialmente por su naturaleza grasa. Si además tienes en cuenta los azúcares añadidos, los colorantes artificiales, los aditivos y conservantes, etc. Te conviene hacer la salsa en casa cuando quieras disfrutar de una mayonesa, antes que pasar por ser un conejillo de indias para comprobar como el uso indiscriminado de estas salsas en tu plato aumenta tu cintura cada mes.

→ Aperitivos salados

No te desistes, estamos hablando de las patatas fritas, cortezas, estrellitas, nachos, etc. Esas sabrosas y crujientes cosas que aparecen en una reluciente y llamativa bolsa de colores. Si hay que hacer tanto ruido para vender un producto, algo malo debe tener. Sin tener en cuenta que la mayoría no bajan de 500 calorías por 100 g, en forma de grasas, está su alto contenido en sodio, no tienen vitaminas ni minerales, pero añaden colorantes artificiales y potenciadores de sabor como el glutamato, que hacen que no puedas comer sólo una. Y es que son productos adictivos, especialmente antes de comer o tomando algo con los amigos, cuando no hay nada que hacer y entra el "gusanillo del hambre". Es preferible tomar unos frutos secos sin tostar naturales, unas pasas, palomitas o aceitunas, a sucumbir a un producto artificial.

→ Refrescos

Pocas personas son capaces de pedir agua en un bar, pero es una bebida completamente sana. Yo no confío en una bebida cuya fórmula es secreta y no tiene nada natural en su composición. La lista de bebidas carbonatadas o refrescos para beber es cada vez más larga, pero si comparas las etiquetas de todas ellas, no se distinguen demasiado. Contienen gas carbónico para obtener burbujas, fosfatos, varios aditivos con la letra E, algunos cafeína como excitante y ácido fosfórico, una sustancia que precipita con el calcio, reduciendo la absorción de este mineral, por lo que puede producir calcificación. Si además escoges una bebida ligera o "light" añade a la lista de inconvenientes los edulcorantes artificiales que no son recomendables.

→ Viandas del cerdo

Hablamos del tocino, la panceta, el bacon, la morcilla, y esos productos del cerdo que deberían estar prohibidos por su alto contenido en grasas saturadas, las más perjudiciales para tu salud. Recuerda que nuestros abuelos sólo hacían matanza una vez al año, por lo que no podían disfrutar de estas bombas grasas más que un par de veces al año y aplícate la misma frecuencia.

→ Salchichas

¿Has mirado alguna vez la composición de una salchicha? Pues comprueba que el contenido en carne no es mucho y esta no es de buena calidad, pero tiene

féculas, azúcares, sal, queso, fosfatos, etc. Cualquier parecido con un alimento es coincidencia. Si además escoges las que tienen ketchup, mostaza, etc., los colorantes y aditivos aumentan, quizás ni tu perro se las coma... adivina por qué.

→ Comidas preparadas

Esa lasaña lista para calentar al horno, esa tortilla que sólo tienes que sacar del plástico, los palitos de pescado, las empanadas o las croquetas "caseras" que se venden listas para freír, no saben a las que te prepara tu madre ¿será porque no tienen nada de caseras? Estos alimentos son muy cómodos, pero más vale que aprendas a cocinar si quieres disfrutar de una buena alimentación. Contienen más grasa de la habitual (incluso la versión ligera) más sal, más colorantes, más conservantes y la carne o el pescado que contienen, no es de la calidad que tú puedes escoger si haces estas comidas en casa.

→ Parrillada

Si quieras saber por qué hay tantos obesos en Norteamérica, cuenta el número de barbacoas que hay por habitante. Afortunadamente, nuestras barbacoas españolas son más naturales, pero también son ricas en alimentos grasos como el chorizo, la panceta, la morcilla, las chuletas, etc. Sin olvidar que la carne charcutada contiene benzopirenos, sustancias carcinógenas implicadas en la aparición de tumores.

→ Sopas de sobre

No hay nada como una sopa calentita en invierno, especialmente si está hecha en casa. Lo que pasa es que las sopas de sobre no tienen nada que ver con esas, porque son ricas en sodio y un potenciador del sabor como el glutamato, conocido como sabor *umami* o quinto sabor. Aunque no está clara su relación con el síndrome del restaurante chino, o la aparición de infartos cerebrales, no hay que olvidar que el glutamato es un neurotransmisor cerebral, y no se debe abusar de esta sustancia.

→ Azúcar blanco

Si eres una persona golosa, escoge miel, que al menos aporta sustancias que ayudan a mejorar tu salud y proporciona energía de una forma más natural. El azúcar blanco es en realidad sacarosa (99%) y se obtiene de la caña de azúcar o la remolacha azucarera por un complejo proceso de refinamiento que desnaturaliza el azúcar original. Sólo aporta energía (4 calorías por gramo) y un intenso sabor dulce. El problema está en que al ser un carbohidrato sencillo, se absorbe rápidamente y provoca un aumento de glucosa en la sangre con el riesgo de hipoglucemia posterior. Lo que puede hacer de tu dieta un fracaso o provocarte la odiada "pájara" durante el ejercicio.

99/ ¿Debo seguir la misma dieta para un maratón que para un 5 k?

No come lo mismo un corredor de velocidad que uno de resistencia. Si además tenemos en cuenta que cada persona tiene unas necesidades energéticas en función de su edad, peso y constitución física, resulta imprescindible adaptar nuestra ingesta a nuestras características y las de la prueba que vamos a afrontar.

Correr es uno de los ejercicios físicos que más gasto calórico por minuto produce, no obstante, el gasto va a depender también de la distancia. Un corredor de **65 kg** de peso, llega a quemar desde **340 kcal** de media de una carrera de 5 km a **2.840 kcal** de media de una maratón completa. Las diferencias son grandes, por lo que adaptar tu comida a los kilómetros recorridos se convierte en una prioridad.

Hemos desarrollado planes de alimentación para diferentes distancias, pensando en un corredor con un peso medio de 68-72 kg. Si pesas más o menos, calcula raciones más pequeñas o más grandes, adaptadas a tu peso. Si no estás preparando ninguna carrera pero corres todas las semanas porque disfrutas y te mantiene en forma, adapta tu comida a los kilómetros que recorres semanalmente.

100/ ¿Cómo debe ser mi dieta para cada tipo de carrera?

→ CARRERAS CORTAS: 5-10 K

Una carrera de 5 km requiere entre **200 a 500 calorías extras** cada día; e incrementa las necesidades de **proteínas** a 15-25 g adicionales. Piensa en los poderosos muslos de un corredor de velocidad, es lógico pensar que para conseguir reconstruir los músculos y ganar potencia y velocidad se necesita una mayor cantidad de proteínas que para ganar resistencia. Tus músculos no necesitan tanta potencia, pero si necesitan más aminoácidos combinados en las sesiones de velocidad y más carbohidratos cuando intercalares entrenamiento de resistencia con distancias mayores. Los carbohidratos y las proteínas te ayudarán a recobrarte más rápido del entrenamiento combinado.

Lo que necesitas es...

Kilometraje semanal	16 a 40 a Km
Calorías diarias	2.200 a 2.600 cal
Carbohidratos diarios	330 a 375 g
Proteínas diarias	70 a 85 g
Grasas diarias	50 a 80 g





► Ejemplo de menú semanal durante la preparación de una carrera de 5 o 10 km:

Desayuno

- Una ración de cereales Weetabix Protein, con dos yogures naturales o leche de soja
- Una rebanada de pan integral con aceite de oliva y tomate
- Un plátano

Media mañana

- Un vaso de té verde con una cucharada de miel
- Un puñado grande de frutos secos (nueces, pasas, avellanas, almendras)
- Una naranja

Comida

- Lentejas cocinadas con hortalizas (tomate, zanahorias, cebolla, patatas, ajos, etc.)
- Filete de merluza con patatas al horno
- Dos galletas caseras realizadas con copos de avena Weetabix

Merienda

- Una barrita de proteínas PowerBar



Cena

- Una ensalada verde con aceite de oliva
- Un plato de pasta con tomate
- Un plato de fresas con leche semidesnatada

Antes de dormir

- Un vaso de leche con cacao o una infusión (manzana-lla, melisa, azahar, etc.)
- Dos galletas caseras realizadas con copos de avena Weetabix (opcional)



Antes de la carrera

Es conveniente comer una comida ligera para llenarte de energía y ayudar a mantener el ánimo. Lo aconsejado es que proporcione entre 300 a 500 calorías, entre 2 y 4 horas antes de empezar (depende de lo rápidas que sean tus digestiones). Debe ser alta en carbohidratos y pobre en grasas y proteínas. Las barritas energéticas y las bebidas deportivas son una buena opción, siempre que las hayas probado anteriormente, no conviene introducir cambios al estómago nervioso de un corredor. Una barrita Powerbar Natural Energy seguro que te sienta bien, es apta para veganos y se digiere con facilidad.



Durante la carrera

En una carrera de esta distancia no es necesario comer ni beber si has llegado en buenas condiciones de nutrición e hidratación a la línea de salida. No obstante, si el clima es caluroso o muy húmedo, puedes dar unos sorbos si hay avituallamiento a media carrera. Al llegar, repón líquidos y electrolitos con una buena bebida deportiva.

→ MEDIA MARATÓN

Para medio maratón necesitas más: más carbohidratos, más proteínas, más calorías, más vitaminas y minerales y más grasas sanas que para una carrera de 10 km. Para aumentar las cantidades de nutrientes, se debe seguir una lógica equilibrada. Está claro que si tomamos un litro de helado al día, llegamos a aumentar 1.000 calorías extras a nuestra dieta, pero todos sabemos que no es conveniente. Debes mantener la inteligencia en tu alimentación, la clave está en elegir **carbohidratos complejos** para conseguir gasolina extra para tus entrenamientos y mimar el aporte de proteínas adicionales evitando las grasas saturadas que acompañan a los alimentos animales ricos en **aminoácidos**. Recuerda que las grasas no son tus enemigas, siempre que elijas **alimentos de origen vegetal** ricos en ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados (aceite de oliva, aguacate, frutos secos, etc.) y pescados ricos en ácidos grasos omega-3 que ayudan a mantener tu salud cardiovascular y evitan la bajada de las defensas que provoca el aumento de horas de entrenamiento. También es importante mantener un buen aporte de calcio (1.500 mg/día) para evitar las fracturas por estrés que aparecen en corredores de larga distancia, generalmente en las mujeres. Algunos corredores toman **carnitina** para facilitar la utilización de grasa como combustible y disponer de energía extra cuando se acaba el glucógeno muscular en las carreras de distancia, además ayuda a perder peso cuando entrenamos. Puedes tomar suplementos de carnitina, o recuerda que el nombre viene de carne y es que la carne roja es rica en esta sustancia. También la encuentras en la levadura de cerveza, los pescados, el germen de trigo y la leche.

Lo que necesitas es...para una media-maratón

Kilometraje semanal	40 a 64 Km
Calorías diarias	2.500 a 2.900 cal
Carbohidratos diarios	375 a 475 g
Proteínas diarias	75 a 90 g
Grasas diarias	55 a 85 g

Desayuno

- Una ración de cereales Weetabix Protein, con dos yogures naturales o leche de soja
- Un zumo de naranja natural
- Una rebanada de pan integral con mantequilla y una cucharada de mermelada
- Infusión de romero con anís verde y una cucharada de miel

Media mañana

- Una barrita Powerbar Ride Energy
- Té verde con una cucharada de miel
- Una naranja



Comida

- Una ensalada de arroz integral con pollo a la plancha, pasas, maíz y manzana
- Pechuga de pollo al grill con guarnición de cebolla
- Cuajada con miel

Merienda

- PowerBar® protein plus L-carnitine (si vas a correr por la tarde)
- Pieza de fruta



Después de entrenar

- Un batido PowerBar Whey Protein
- Y si estás fuera de casa, una opción muy práctica es llevar contigo PowerBar® Protein Plus Sports Milk



Cena

- Ensalada de tomate natural con aguacate, queso de Burgos, aceite de oliva y orégano
- Salmón a la plancha con patata hervida con queso parmesano
- Manzana al horno

Antes de dormir

- Dos galletas caseras realizadas con copos de avena Weetabix (opcional).



Antes de la carrera

Es necesario que recargues bien tus depósitos de glucógeno con batidos y barritas de carbohidratos de asimilación lenta y media. Debes tomar al menos tres horas antes de la carrera una comida energética y fácil de digerir, que te aporte entre 400 y 800 kcal. Por ejemplo, para el desayuno te proponemos: Dos galletas caseras realizadas con copos de avena Weetabix, 250 ml de PowerBar Isoactive y una barrita PowerBar Natural Energy.

Durante la carrera

La prioridad número uno es recargar los depósitos de fluidos y reponer las calorías perdidas, especialmente si has pasado corriendo más de una hora y media. Evitar la deshidratación es tu garantía del éxito. Debes beber medio vaso de agua o bebida isotónica cada 15 minutos y recargar 100 calorías cada media hora. Son muy cómodas las bebidas deportivas que reponen carbohidratos (entre 50 a 70 calorías por vaso). También puedes tomar fruta y barritas de cereales.

→ MARATÓN

Preparar un maratón aumenta tus necesidades de calorías, pero no vale que esta energía extra se tome de cualquier modo. Necesitas reorganizar los carbohidratos para reponer el glucógeno muscular que pierdes en los entrenamientos, principalmente en los que superan la hora de duración. Se recomienda reponer entre 3 y 5 g de carbohidratos por medio kilo de peso cada 24 horas para recuperar las reservas de glucógeno. **Las últimas investigaciones también inciden sobre el valor de las proteínas después del esfuerzo, debido a que el músculo necesita aminoácidos para reorganizar la fibra y conseguir más resistencia.** Si haces una buena cena y un buen desayuno, podrás seguir entrenando al día siguiente completamente recuperado. Al gastar más calorías, también debes preocuparte de ingerir más vitaminas y minerales que un corredor normal. Especialmente necesitas **vitaminas B**, implicadas en el metabolismo, **vitaminas antioxidantes como la A, C y E**, para evitar el daño provocado por el aumento de radicales libres durante el entrenamiento. Minerales como el **hierro**, encargado de suministrar oxígeno a los músculos y necesario para prevenir la anemia ferropénica, **zinc y selenio**, que intervienen en una gran cantidad de enzimas y reacciones antioxidantes. También es interesante tomar protectores articulares como el **azufre, MSM**; ácidos grasos omega-3, con efectos anti-inflamatorios y la **vitamina C**, que interviene en la formación de colágeno.

Lo que necesitas es...para una maratón

Kilometraje semanal	48 a 80 Km
Calorías diarias	2.700 a 3.300 cal
Carbohidratos diarios	440 a 600 g
Proteínas diarias	90 a 110 g
Grasas diarias	60 a 95 g

Desayuno

Una ración de cereales Weetabix Protein, con dos yogures naturales o leche de soja. Una cucharada de mermelada de frutas del bosque y frutas desecadas (pasas, ciruelas y orejones) y fruta fresca troceada de temporada (plátanos, kiwis, fresas, melocotones, etc.)

Media mañana

- Barrita PowerBar Natural Protein
- Pieza de fruta



Comida

- Pasta al ajo con cebolla y queso parmesano
- Atún al horno con tomate

Merienda

- Un vaso de té rojo o Pu-Perh (antes del entrenamiento)
- PowerBar® protein plus L-carnitine (si vas a correr por la tarde)



Cena

- Ensalada de patata con maíz, pimientos rojos y salsa de yogur con mostaza
- Pechuga de pollo con endibias y queso tierno fundido
- Una taza de yogur tipo Actimel (L. casei inmunitas)

Antes de dormir

- Un vaso de leche con cacao o una galleta casera realizada con copos de avena Weetabix.

Antes de la carrera

Preparar tus depósitos de energía es vital. Tres o cuatro horas antes de la carrera, toma una comida de entre 500 y 1.000 calorías en forma de carbohidratos de asimilación lenta (copos de avena, patatas, arroz, pasta, etc.). Las infusiones con miel y las frutas son tus aliadas para mantener el estómago ocupado y sin digestiones difíciles durante el tiempo que pasa entre la comida y la carrera. Si el hambre te agobia, no pruebas alimentos nuevos, toma pasas o frutos secos en pequeña cantidad y bebidas energéticas que conozcas para evitar molestias intestinales que pueden aparecer por los nervios a enfrentarte al maratón, que no es una prueba sencilla. Aproximadamente una hora antes de iniciar la carrera, toma unos 400 ml de una bebida isotónica de calidad que hayas probado previamente en entrenamientos, a pequeños sorbos.

Durante la carrera

La clave para terminar el maratón, sea cual sea tu objetivo de tiempo, es la hidratación. Aprovecha los puntos de agua, generalmente cada 5 km, para beber agua, a pequeños sorbos. Se recomienda beber medio vaso de agua o bebida isotónica cada 15 minutos y recargar 100 calorías cada media hora. Puedes parar y beber más tranquilo o llevar una botella pequeña con tu bebida isotónica favorita (esa que sabes que te sienta bien) y beber en marcha. Insisto, beber en el maratón te asegura no abandonar, grábatelo en la memoria. Algunos estudios recomiendan reemplazar carbohidratos cada 10 km. Si tus amigos y familiares van a verte, puedes dejarles bebidas energéticas con carbohidratos de rápida asimilación por si los necesitas a partir de los 20 km. Si no dispones de ayuda, puedes llevar barritas en un bolso.