

TRUCOS PARA *CORRER* MÁS RÁPIDO

¡Dale
variedad
a tus
rutinas!

Si haces lo mismo de siempre, es muy difícil mejorar. Para disfrutar más en cada entrenamiento, mejorar tu rendimiento y no lesionarte, es imprescindible que en 2019 varíes tus sesiones.

Por MIGUEL ÁNGEL RABANAL. Entrenador Nacional de Atletismo y Ldo. en CC. de la Actividad Física y el Deporte. www.intelligentrunning.es y www.deportointeligente.com



Beneficios de dar variedad a nuestros entrenamientos

De todos los principios del entrenamiento deportivo, los corredores deben prestar especial atención a la **variedad**. Si queremos progresar, debemos dar variedad e intentar cambiar periódicamente las sesiones para no realizar siempre los mismos ejercicios y entrenamientos.

› **¡RECUERDA!** Necesitamos darle continuamente variedad a nuestro entrenamiento para seguir progresando.

› **¡OJO!** No podemos confundir el dar variedad al entrenamiento con hacer lo que se me venga en mente cada día que salgo a correr. Debemos tener una correcta planificación en base a unos objetivos.

01 Produce mejoras en el **rendimiento** ya que los estímulos que no varían durante un largo periodo de tiempo conducen a un estancamiento de las mejoras conseguidas. Esto tiene una razón científica y es que cuando nos sometemos a un entrenamiento determinado de manera repetida, el organismo paulatinamente se va adaptando a nivel orgánico y estructural, para así correr más rápido y fatigarse menos, pero cuando el estímulo que se repite en el tiempo es siempre el mismo, el organismo deja de adaptarse, se estanca e incluso a veces involuciona.

02 Permite que el **entrenamiento gane en intensidad y volumen**, lo que a su vez permite mejorar el rendimiento. Si alternamos diferentes ejercicios podremos entrenar más y mejor.

03 Previene las **lesiones**, pues la mayoría de ellas se producen por repetir una y otra vez el mismo gesto y ejercicios. Por ejemplo, hay semanas en las que tenemos los gemelos muy cargados y si seguimos entrenando nos podemos lesionar, en cambio si varío con bicicleta o natación, seguiremos trabajando a nivel cardiovascular cargando menos nuestras piernas.

04 Ayuda a **disfrutar más**. Al principio nos puede costar un poco pues muchas veces la rutina forma el hábito y esto cuesta cambiarlo, pero con el tiempo veremos que hasta es más ameno y divertido cuando no hago siempre lo mismo. Está claro que la repetición del mismo tipo de ejercicio provoca una monotonía que termina por aburrir y desesperar al corredor popular. Todos nos hemos "empachado" de realizar series de 1000 de uno u otro modo, y si nos dijese que tenemos que hacerlas de 900 m o de 1100 m seríamos reacios pero ahí está la virtud de variar.

¿Cómo puedo darle más variedad a mi entrenamiento?

A continuación se exponen algunos ejemplos prácticos.

VARIAR LOS RODAJES

Si se trata de un rodaje medio:

- Realizar 2 rodajes de 30 minutos uno por la mañana y otro por la tarde, en lugar de uno solo de 60 minutos; esto aumentará el rendimiento ya que al realizar dos sesiones por pequeñas que sean, se activa dos veces el metabolismo y al final se queman más calorías, a pesar de que el tiempo final sea el mismo.
- Realizar un rodaje de 1 hora y 15 minutos, caminando el ritmo último min de cada cuarto de hora; te permitirá imprimir más velocidad al rodaje con menor fatiga aparente.
- Por parejas: uno en bicicleta y otro corriendo, cambiando cada 30-40 minutos, podréis realizar 2 cambios cada uno; este tipo de rodaje combina los beneficios de los 2 anteriores, es decir, contribuye a aumentar la activación del metabolismo durante más tiempo y llevar un ritmo más elevado.

Si se trata de un rodaje largo:

- Una hora de bicicleta seguida de una hora corriendo, lo que equivaldría a un rodaje de 100 minutos.
- Una hora de carrera continua, seguido de 10 minutos andando y 40 minutos corriendo, equivaldría a un rodaje de 105 minutos.
- Una hora y 30 minutos corriendo seguidos de 30 min de aquarunning, equivaldría a un rodaje de 110 minutos.

VARIAR LAS SERIES

Son muchas las alternativas posibles a las típicas series de 400, 1000 o 2000 que todos hemos realizado alguna vez.

Series cortas alternativas:

- Colocar unos conos u otros objetos de referencia separados 50, 100, 150 y 200 pasos o metros unos de otros. Realizar 10 series de 50, 8 de 100, 6 de 150 y 4 de 200 metros. La recuperación será la vuelta andando.
- Relevos en grupos de tres: dos esperan separados entre sí a una distancia de 250 m y el tercero hace una serie del primero al segundo, saliendo entonces éste en dirección contraria para realizar lo mismo con el tercer compañero. Hacer 20 series cada uno, divididas en dos bloques de 10. La recuperación entre bloques será de 5 minutos.
- Sobre una recta de 200 m, realizar carrera de ida y vuelta (con giro de 180º), corriendo en total 400 m. Hacer 2-4 series de 5 repeticiones, recuperando 1 y 4 minutos respectivamente.

Series medias alternativas:

- 6 x 1000 m, haciendo una pausa de 5-10 segundos a mitad de la serie, recuperación entre series: 2 minutos.
- 4 x 1500 m, haciendo fuerte del 500 al 1000, y muy fuerte los primeros y últimos 500 m, recuperación entre series: 3 minutos.
- 7 x 800 m, corriendo de punteras, sin apenas apoyar el talón, recuperación entre series: 90 segundos.

Series largas alternativas:

- 4 series de 2000 m, llevando en una mano un botellín de agua, que se irá cambiando de mano en cada serie. Recuperación: 2-3 minutos que se aprovechará para ir bebiendo el agua de la botella.
- 3 series de 3000 m con fatiga previa de brazos, para lo cual se realizarán 15-20 flexiones de brazos completas en el suelo antes de salir. Recuperación: 3-4 minutos.
- 2 series de 4000 m, haciendo una parada de 10-15 segundos cada 1000 m. Recuperación: 4 minutos.

VARIAR EL TRABAJO DE TÉCNICA DE CARRERA

Realiza los típicos ejercicios de carrera (*skiping, talones al culo, zancadas largas...*) pero esta vez:

- Con un par de botellines de agua de 50 cc en cada mano.
- Con lastres en los pies como tobilleras lastradas o por ejemplo un botellín de agua (lleno de arena) atado con esparadrapo en la parte externa y a media altura de las piernas.
- Descalzos sobre una pradera o césped.

VARIAR EL TRABAJO DE FUERZA

- 10 multisaltos verticales en el sitio seguidos de subir de dos en dos los escalones de un piso, a pies juntos. Realizar 4-6 repeticiones con una recuperación de 2 minutos.
- Por parejas: realizar carreras con mi compañero "a caballito" e ir cambiando cada 50 m de llevar a ser llevado hasta cubrir una distancia de 400-500 m. Repetir 2-3 veces. La recuperación sería la vuelta andando.
- Teniendo un pie apoyado sobre un escalón o bordillo, y el otro por debajo de dicho escalón con la rodilla en el suelo, impulsarnos y recuperar la posición anterior, 14 repeticiones con cada pierna. Repetir esto 5 veces recuperando 3 minutos.





VARIAR LOS ABDOMINALES

Si eres de los que siempre se tumba y con las manos en la nuca hace encogimientos de abdomen, aquí tienes algunos ejemplos para variar:

- Rastrillo o climbing: con las manos y las punteras de los pies en el suelo, alternar los pies adelante y atrás de manera seguida, llevando las rodillas lo más adelante posible. Se puede hacer con los pies alternos o los dos pies juntos; este trabajo además de ser bueno para los abdominales superiores e inferiores, nos permite trabajar y tonificar los brazos, hombros y pecho.
- En suspensión: colgados en una barra de espaldera o cualquier otro sitio, partiendo de una posición en el que los muslos están paralelos al suelo intentar elevarlas lo que se pueda un poco más arriba; será un excelente trabajo de los abdominales inferiores y además te permitirá estirar y relajar la espalda.
- Echado: túmbrate boca arriba y estira las piernas todo lo que puedas formando un ángulo de 90º con el suelo y sin sujetarlas con las manos; este ejercicio además de trabajar de forma isométrica los abdominales nos posibilita una recuperación sanguínea y linfática de las extremidades inferiores.

VARIAR LOS ESTIRAMIENTOS

Más que variar los estiramientos deberíamos cambiar el lugar y forma de realización:

- En la piscina sobre el borde de un vaso de agua que nos lleve más arriba de las rodillas. El efecto de la presión del agua sobre nuestras piernas unido al estiramiento servirá para descargar aún más la musculatura.
- Por parejas: uno incide en el estiramiento del otro mientras el compañero se relaja, al terminar se cambian los roles.
- Ayúdate de algún artilugio externo (picas, gomas o toalla) que te sirva para incidir aún más en los típicos estiramientos.

VARIAR EL DESCANSO

3 alternativas al típico descanso de "sofá y tele":

- Salir a dar una caminata relajada de una hora ya sea con los compañeros habituales de entrenamiento, con otros amigos o simplemente tú solo.
- Dar un paseo suave en bicicleta.
- Realizar "aquarunning" en la piscina.

VARIAR LAS COMPETICIONES

No corras siempre las mismas carreras o si lo haces no las prepares siempre igual de bien. Compite en asfalto aunque solo te guste la montaña y viceversa.

