

PEDALEAR Y NADAR PARA **CORRER MÁS**

¿Te sientes estancado y desmotivado para seguir corriendo? Pues deja de hacer siempre lo mismo. En este artículo te contamos cómo ser mejor corredor entrenando como un triatleta.

Por MIGUEL ÁNGEL RABANAL.

Entrenador Nacional de
Atletismo y Ldo. en CC. de la
Actividad Física y el Deporte.

www.intelligentrunning.es y
www.deporteingenier.com





Si tu rendimiento se ha estancado o has perdido la motivación para seguir corriendo, no te queda otra que darle más variabilidad a tus entrenamientos, y para ello es una gran idea poner en práctica un entrenamiento de triatlón pero adaptado al corredor, es decir utilizar los medios del triatleta (bicicleta y agua) para beneficiarte en tu preparación de atleta. Los corredores populares no aspiramos a participar en los JJOO, pero todos queremos mejorar nuestras marcas personales, progresar y no estancarnos; de ahí que tendamos a participar en pruebas cada vez más largas y exigentes. El problema surge cuando, a pesar de ser constantes y realizar bien los entrenamientos, no logramos

progresar con el paso de los años, por eso debes utilizar otros medios como la bici y la natación.

¿POR QUÉ NOS ESTANCAMOS Y CUÁL ES EL MARGEN DE MEJORA QUE PUEDE TENER UN CORREDOR?

Cuando nos iniciamos en una determinada práctica deportiva, como bien puede ser la carrera, vemos que progresamos más rápidamente en esos primeros pasos, cuando ya llevamos un tiempo practicando este deporte los progresos son menores con el tiempo. Recordemos que un corredor popular tiene un margen de mejora de muchos años, así por ejemplo desde que alguien se inicia puede tardar entre 7 y 9

años en conseguir sus mejores resultados y retos como fondista, incluso empezando con una edad adulta avanzada, pues en el deporte de resistencia las ganancias de los primeros años van a superar con creces a las pérdidas causadas por la edad. Luego, a partir de ciertos años, e influenciado por las circunstancias propias y personales de cada corredor, el objetivo de mejora se podrá convertir en mantener nivel y las marcas de cuando uno era más joven, y eso también es progresar para sentirse vivo y motivado en este deporte que muchas veces solo se centra en el crono.

LA MONOTONÍA ES TU ENEMIGO

Si te preguntas qué es lo que te está pasando para estar estancado y desmotivado, te diré que una de las principales causas de que ocurra eso es la monotonía en los entrenamientos. Nos pensamos que con repetir el mismo plan de entrenamiento una y otra vez seguiremos mejorando y disfrutando de la práctica deportiva indefinidamente, pero en realidad ¡nos estancamos! E indudablemente nos sentimos frustrados pues la mayor satisfacción que puede haber para un corredor es la de superarse para sentirse vivo.

LA SOLUCIÓN: EL ENTRENAMIENTO DEL TRIATLETA

Como entrenador he comprobado cómo corredores que reducían a la mitad su volumen de kilómetros semanales en pos de aumentar los kilómetros en bicicleta y natación, experimentaban grandes mejorías. A continuación te propongo un plan muy sencillo de 15 semanas para que orientes tus entrenamientos, evitando estancarte con la introducción de la bici y la natación en lo que podemos llamar el "entrenamiento del triatleta" que aunque puede ser un paso previo para iniciarse en este deporte, nosotros lo utilizaremos para hacer más divertidos los entrenamientos habituales de carrera, dándole esa variabilidad que seguro que te falta:

Objetivos a conseguir con este plan de 15 semanas:

- Mayor rendimiento deportivo
- Menor riesgo de lesiones
- Más diversión

DIRIGIDO A 3 NIVELES:

1 Corredores de nivel bajo:

Aquellos que se inician o llevan poco tiempo corriendo y/o sus marcas son superiores a 2 horas en media maratón o 4 horas 15' en maratón.

2 Corredores de nivel medio:

Aquellos corredores populares con marcas de menos de una hora y 50' en media maratón y menos de 4 horas en maratón.

3 Corredores de nivel alto:

Aquellos corredores populares experimentados que quieren bajar de 1 hora 20' en media maratón y 3 horas en maratón.





PRIMER MESOCICLO

ENTRENAMIENTOS PREPARATORIOS PARA CREAR UNA BASE DE CALIDAD

	PARA CORREDORES DE NIVEL BAJO	PARA CORREDORES DE NIVEL MEDIO	PARA CORREDORES DE NIVEL ALTO
Lunes	CAMINATA de 30' haciendo más rápido los 10' centrales y estiramientos varios	CAMINATA de 40 min haciendo marcha atlética en los 20 min centrales	CAMINATA-CARRERA de 45' alternando 5' andando y 10' corriendo
Martes	NATACIÓN: 25' suave	NATACIÓN: 2 x 20' suaves, estirando 5' entre bloques	NATACIÓN: 3 x 18' suave, estirando 2' entre bloques
Miércoles	DESCANSO o 20' de carrera parando a andar el último minuto de cada bloque de 5'.	BICICLETA: 50' suaves y 10' "alegres"	BICICLETA: 1 hora y 20' forzando un poco en los 20' centrales
Jueves	CARRERA: Rodaje de 30' con 7 cambios de ritmo de 30"	CARRERA: Rodaje de 45' con 9 cambios de ritmo de 45"	CARRERA: Rodaje de 55' con 11 cambios de ritmo de un minuto.
Viernes	Alguna rutina de FUERZA con el propio peso durante 20'	Alguna rutina de FUERZA con el propio peso durante 30'	Alguna rutina de FUERZA con el propio peso durante 40'
Sábado	BICICLETA: Una hora haciendo una parada cada 20' para estirar	CARRERA: Una hora de rodaje haciendo una parada cada 15' andar unos segundos	BICICLETA: Una hora suave y CARRERA: 30' de rodaje progresivo
Domingo	CARRERA: 45' de rodaje progresivo	BICICLETA: 50' suaves y CARRERA: 20' de rodaje progresivo	CARRERA: 40' de rodaje con mucha cadencia y NATACIÓN: 30' de nado suave parando cada 10 min.
PROGRESIÓN	Entrenar una semana Descansar una semana Entrenar dos semanas Descansar una semana	Entrenar 2 semanas Descansar una semana Entrenar una semana Descansar una semana	Entrenar 3 semanas Descansar una semana Entrenar una semana
DURACIÓN: 5 semanas			



SEGUNDO MESOCICLO

ENTRENAMIENTOS ESPECÍFICOS DE CONSOLIDACIÓN DEL ESTADO DE FORMA

	PARA CORREDORES DE NIVEL BAJO	PARA CORREDORES DE NIVEL MEDIO	PARA CORREDORES DE NIVEL ALTO
Lunes	Alguna rutina de FUERZA con pesos libres (mancuernas) durante 30'	Alguna rutina de FUERZA con pesos libres (mancuernas) durante 40'	Alguna rutina de Fuerza con pesos libres (mancuernas) durante 50'
Martes	CARRERA: Rodaje de una hora subiendo el ritmo cada 20' seguido de 5' de caminata	CARRERA: Rodaje de una hora subiendo el ritmo cada 15' seguido de 10' de caminata	CARRERA: Rodaje de una hora subiendo el ritmo cada 10' seguido de 15' de BICI
Miércoles	BICICLETA: 45' forzando en los 15' centrales	BICICLETA: Una hora y 5' forzando en los primeros 15'.	BICICLETA: 1 hora y 15 min. forzando en los primeros y últimos 15'
Jueves	CARRERA: Ejercicios de técnica de carrera (15') y fuerza (7 cuestas de 80 m)	CARRERA: Ejercicios de técnica de carrera (20') y fuerza (8 cuestas de 120 m)	CARRERA: Ejercicios de técnica de carrera (25 min) y fuerza (10 cuestas de 150 m)
Viernes	DESCANSO o pequeño paseo caminando o en bici seguido de estiramientos varios	NATACIÓN: 3 x 11' (El 1º y el 3º suave y el 2º fuerte con aletas)	NATACIÓN: 4 x 12' (El 1º y el 3º suave con palas y el 2º y el 4º fuerte con aletas)
Sábado	BICICLETA 45' y NATACIÓN: 20' suaves seguido de 8 esprines de 25 m, descansando 1'.	CARRERA: Rodaje de 50' con cambios de ritmo de 1' cada bloque de 10'.	CARRERA: Rodaje de una hora con cambios de ritmo de 30" cada bloque de 5'
Domingo	CARRERA: Rodaje de 40' con 4 cambios de ritmo de 4'	BICICLETA: Una hora forzando durante 11 minutos y CARRERA: 35 min de rodaje alternando 5 min suaves y 2 min fuertes	CARRERA: Una hora de rodaje suave y NATACIÓN: 40' de natación con una pala y una aleta cambiando de lado cada 10'
PROGRESIÓN	Entrenar 2 semanas Descansar una semana Entrenar 2 semanas Descansar una semana	Entrenar 3 semanas Descansar una semana Entrenar una semana Descansar una semana	Entrenar 2 semanas Descansar una semana Entrenar 2 semanas Descansar una semana
DURACIÓN: 6 semanas			



TERCER MESOCICLO

ENTRENAMIENTOS DE RITMO Y TRANSFERENCIA DE LOS MESOCICLOS ANTERIORES

	PARA CORREDORES DE NIVEL BAJO	PARA CORREDORES DE NIVEL MEDIO	PARA CORREDORES DE NIVEL ALTO
Lunes	BICICLETA: 15' progresivos y CARRERA: 30' sin forzar	BICICLETA: 20' regresivos y CARRERA: 40' progresivos por terreno ondulado	BICICLETA: 25' progresivos y CARRERA: 50' suaves llevando mucha cadencia
Martes	CARRERA: Trabajo de ritmo competitivo con series descendentes: 600, 500, 400, 300, 200, y 100 m, estirando 4 min entre bloques	CARRERA: Trabajo de ritmo competitivo con series ascendentes: 200, 400, 600, 800, 1000 y 1200 m, haciendo 3 min de técnica de carrera entre bloques	CARRERA: Trabajo de ritmo competitivo con series en pirámide: 300, 600, 900, 1200, 900, 600, y 300 m, haciendo 2 min de abdominales entre bloques
Miércoles	Alguna rutina de ABDOMINALES seguido de 20' de NATACIÓN	Alguna rutina de FUERZA antes de hacer 30' suaves de CARRERA	Alguna rutina de FUERZA antes y después de hacer 25 min de CARRERA sin forzar
Jueves	Pequeño PASEO seguido de ESTIRAMIENTOS variados	NATACIÓN: 5 x 10' (el 2º y el 4º haciendo aquarunning)	NATACIÓN: 7 x 8' (el 2º, el 4º y el 6º haciendo aquarunning)
Viernes	Igual que el lunes pero invirtiendo el orden (descansar si se compite el domingo)	Igual que el lunes, pero invirtiendo el orden (descansar si se compite el domingo)	Igual que el lunes pero invirtiendo el orden (descansar si se compite el domingo)
Sábado	CARRERA: 16' forzando el último minuto y medio de cada bloque de 8' + Lo mismo pero en BICICLETA (solo si no se compite al día siguiente)	CARRERA: 24' forzando el último minuto y medio de cada bloque de 8' + Paseo en BICICLETA de 16' (opcional)	CARRERA: 32' forzando el último minuto y medio de cada bloque de 8' + lo mismo pero en BICICLETA (solo si no se compite al día siguiente).
Domingo	CARRERA: 5 series largas de 1200 m, recuperando 3' andando y en la última semana hacer una COMPETICIÓN de entre 5 y 10 km	CARRERA: 6 series largas de 1500 m, recuperando 2' al trote y en la última semana hacer una COMPETICIÓN de entre 10 y 21 km	CARRERA: 2 series largas de 2000 m, recuperando 1' parados y en la última semana hacer una COMPETICIÓN de entre 10 y 30 km
PROGRESIÓN	Entrenar 2 semanas Descansar una semana Entrenar una semana	Entrenar 2 semanas Descansar una semana Entrenar una semana	Entrenar 2 semanas Descansar una semana Entrenar una semana
DURACIÓN: 4 semanas			