

¿PLAYA O MONTAÑA?

CORRER EN VACACIONES

Aprovecha tus vacaciones para entrenar en un lugar diferente y dar variedad y riqueza de estímulos a tus entrenamientos.



¡Por fin estás de vacaciones! No es momento de "machacarte", pero tampoco de dejar el running por completo. Te damos consejos para seguir corriendo (y disfrutando) durante el verano, estés donde estés.

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

NI PASARSE...

Días más largos, temperaturas agradables... cuando comienza el verano podemos tener la sensación de que deberíamos entrenar mucho más, pero no debemos caer en ese error si nuestro objetivo es en otoño.

... NI QUEDARSE CORTO

La familia, los festivales, el relax, la ausencia de horarios... puede que sientas la tentación de dejar el running por completo durante tus vacaciones. Si lo haces, es posible que te cueste mucho recuperar tu forma de cara a los entrenamientos de otoño.



→ EN LA PLAYA

En las zonas costeras la temperatura es más suave que en el interior y la cantidad de oxígeno mayor que en la meseta o la montaña, por lo que podrás esforzarte al máximo en tus entrenamientos. Además, el agua de mar te servirá de antídoto para muchas lesiones y enfermedades.

→ CONSEJOS:

- Procura darte un baño de mar de 5 minutos después de cada entrenamiento. Tiene un efecto vasoconstrictor y terapéutico que te permitirá recuperarte más rápido.
- Aprovecha para comer mucho pescado, que te servirá de dosis extra de Omega-3, para así mantener las lesiones a raya, pues tiene un potente efecto antiinflamatorio.
- Es un lugar idóneo para correr cualquier carrera pues las condiciones son excelentes de cara a mejorar tus tiempos: hay más oxígeno y los perfiles suelen ser llanos.

→ PRECAUCIONES:

- No corras mucho tiempo descalzo por la arena, esto te lesionaría y produciría distensión de los ligamentos del pie, lo que te dejarían sin entrenar durante unos cuantos días.
- Usa un buen protector solar y no hagas baños prolongados de sol.
- Lleva la indumentaria adecuada. No por estar en la playa debes correr sin camisa. Lleva gorra, gafas de sol y una camiseta de tejido transpirable.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	Trote suave de 30 min. por el paseo de la playa + Caminata de 30 min. descalzo por la orilla de la playa	Rodaje de 20 min. seguido de 10 min. de natación en el mar	Descanso	Rodaje de 40 min seguido de 5-10 min de remojo en el agua del mar procurando que el agua llegue por la cintura	35 min de rodaje por la orilla del mar, por donde el agua moja la arena, corriendo calzado con zapatillas	Descanso	Rodaje de 20 min por el paseo de la playa + 10 series de 10 multisaltos verticales descalzo en la arena
SEMANA 2	Paseo en bicicleta: una hora + Baño de 30 min.	Descanso	Trote suave de 40 min. por el paseo de la playa + Caminata de 20 min. descalzo por la orilla de la playa	Rodaje de 30 min. seguido de 15 min. de natación en el mar	Descanso	Rodaje de 40 min. seguidos de 5-10 min. de remojo en el mar procurando que el agua llegue por el cuello	40 min. de rodaje por la orilla del mar, por donde el agua moja la arena, corriendo calzado con zapatillas
SEMANA 3	Descanso	Rodaje de 25 min. por el paseo de la playa + 10 series de 10 multisaltos horizontales descalzo en la arena	Paseo en bicicleta: 90 min. + Baño de 30 min.	Descanso	45 min de caminata descalzo por la orilla del mar, el agua debe llegarte por las rodillas	4 series de 8 min (la 1ª y 3ª suaves) por la orilla del mar, por donde el agua moja la arena, corriendo calzado con zapatillas	Descanso

→ EN LA MONTAÑA

Los paisajes y las temperaturas frescas de las zonas de montaña nos hacen sentirnos libres y más predispuestos para correr y hacer actividades complementarias como trekking, mountain bike, etc. Cuidado porque la cantidad de oxígeno es inferior y eso se hará notar en esfuerzos muy intensos.

→ CONSEJOS:

- Puede darse la oportunidad de que puedas correr alguna carrera de montaña que se dispute por la zona, si es así no la desaproveches y trata de hacerla a un ritmo moderado.
- En la montaña abundan ríos y arroyos de agua muy fría que será el complemento ideal para producir una vasoconstricción muscular después del entrenamiento.

→ PRECAUCIONES:

- La temperatura disminuye con la altura. Acuérdate y coge prendas de cierto abrigo para salir a correr a primera hora de la mañana o última de la tarde.
- La orografía puede hacer que realicemos demasiadas subidas y bajadas que pueden acentuar ciertas lesiones y molestias.
- Los rayos solares en la montaña hacen más daño que en la playa. No debes salir a correr sin gafas y protector.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	1 h de trekking + 15 min. de carrera.	Rodaje de 30 min. seguido de 10 min de estiramientos a la sombra de un árbol	Descanso	Rodaje de 40 min seguido de 5-10 min de remojo en el agua del río procurando que el agua llegue entre la cintura y las rodillas	35 min de rodaje por zona de subidas y bajadas	Descanso	Rodaje de 20 min. + 10 series de 40 m en cuesta, recuperar la bajada andando
SEMANA 2	Paseo en MTB: 1 hora.	Descanso	15 min de carrera + 1 h de trekking + 15 min de carrera	Rodaje de 30 min seguido de 20 min de estiramientos y abdominales a la sombra de un árbol	Descanso	Rodaje de 50 min seguido de 5-10 min de remojo en el agua del río procurando que el agua llegue entre la cintura y las rodillas	40 min de rodaje por zona de subidas y bajadas
SEMANA 3	Descanso	Rodaje de 20 min. + 10 series de 12 multisaltos horizontales en cuesta + Rodaje de 10 min.	Paseo en MTB: 1 hora + 20 min de trote suave	Descanso	30 min de técnica de carrera en cuesta	Rodaje suave de 10 min. + 4 series de 8 min de subida, la recuperación será la bajada al trote muy suave	Descanso