

Bueno y por donde empezamos este "fregao" (quien me manda a mí). Pues por el principio, claro, a los cagaprisas ya les daré yo lo suyo más adelante.

Vamos a comenzar con una guía práctica para una persona que quiere comenzar en este mundillo. ¡No! ¡Escapa! ¡Que estos están locos!

Lo primero que hay que tener claro es que cada persona es diferente y lo que fulanito hace en 3 días a mí me puede costar 3 semanas, pero se trata de disfrutar con lo que hacemos, si no, no merece la pena y lo que tenemos que intentar es mejorar nuestros propios registros e intentar superarse a uno mismo y no luchar contra este o aquel vecino. Otra regla importante es saber escuchar tu propio cuerpo para evitar lesiones siempre inoportunas y para intentar sacarle el máximo provecho, por eso un plan de entrenamiento no debe ser nunca encorsetado sino abierto y si hoy tenemos que salir a correr y no nos apetece, pues no pasa nada, es mejor salir mañana y hacer un buen entrenamiento que hoy salir a disgusto.

Y si nos duelen las piernas y hay que parar un par de días, luego se vuelve con más ganas, además el descanso es una parte fundamental del entrenamiento tan importante como el propio entrenamiento, en caso de duda es mejor hacer de menos que de más.

En Patones, afortunadamente tenemos todo tipo de terreno, con lo que podemos aprovechar para diversificar los entrenamientos, que no se nos hagan monótonos y sacar el máximo rendimiento a nuestro entrenamiento.

A todos los nóveles les diría que lo importante es la constancia y las metas a largo plazo no las flores de dos días, que no importa empezar con 20 minutos y tampoco pasa nada (que nadie se avergüence) si intercalamos trote con andar.

Poco a poco iremos andando menos y trotando más, hasta que seamos capaces de correr del tirón. Escuchad a vuestro propio cuerpo que es el que os marcará vuestro avance (no me vale eso de que como mi vecina ya lo hace del tirón pues yo no voy a ser menos). Cada uno tiene su propio ritmo y siempre es mejor mirar a largo plazo.

Lo ideal es entrenar tres días por semana para empezar, repartidos como queramos (mejor si entrenamos uno y descansamos otro). Al principio con salir a correr, será más que suficiente, cuando cojamos cierta soltura des-

### PLAN DE ENTRENAMIENTO

**Día 1:** 20 min (corremos 2 min y andamos 1 min)  
**Día 2:** Descanso.  
**Día 3:** 20 min (corremos 2 min y andamos 1 min)  
**Día 4:** Descanso.  
**Día 5:** 20 min (corremos 2 min y andamos 1 min)  
**Día 6:** Descanso.  
**Día 7:** Descanso  
**Día 8:** 20 min (corremos 2 min y andamos 1 min)  
**Día 9:** Descanso  
**Día 10:** 20 min (corremos 5 min y andamos 1 min)  
**Día 11:** Descanso  
**Día 12:** Descanso  
**Día 13:** 25 min (corremos 8 min y andamos 1)  
**Día 14:** Descanso  
**Día 15:** Descanso  
**Día 16:** 25 min (corremos 12 min andamos 2 min)  
**Día 17:** Descanso  
**Día 18:** 25 min (corremos 15 min y andamos 2 min)  
**Día 19:** Descanso  
**Día 20:** 25 min (corremos 15 min y andamos 2 min)  
**Día 21:** Descanso  
**Día 22:** Descanso  
**Día 23:** 30 min (corremos 20 min andamos 2 min corremos 10 min)  
**Día 24:** Descanso  
**Día 25:** 30 min (corremos 20 min andamos 2 min corremos 10 min)  
**Día 26:** Descanso  
**Día 27:** 30 min (corremos 30 min)  
**Día 28:** Descanso  
**Día 29:** 30 min (corremos 30 min)  
**Día 30:** Descanso

pues de varios meses, será el momento de subir el listón y empezar con cuestas, con series de distintas longitudes y tiradas largas que nos aportarán un extra y nos afinarán de cara a la competición o por el simple afán de superación.

Os animo a todos a empezar a darle caña al cuerpo, no sólo os vendrá bien en el plano físico sino que psicológicamente despeja y relaja muchísimo, ya lo veréis.

Aquí os dejo un plan de entrenamiento para principiantes para un mes y me despido hasta la próxima. "Pero ¿ya se ha acabado esto? ¡Ahora que le empezaba a cojer el gustillo! No, si en esta vida todo es empezar".

Así que, si tenéis alguna duda no dudéis en preguntarme, que al final acabo de entrenador.

Raúl Prieto López