

# ZONA TÉCNICA

CONSEJOS, TRUCOS...



Bienvenidos a todos a esta primera edición de la zona técnica, en la cual intentaremos asesorar sobre diferentes temas referentes a diversas actividades deportivas, y para comenzar y dado que hace poco que se celebró en Patones el Cross de 12 kilómetros, vamos a realizar varias recomendaciones sobre como preparar un diez mil o una media maratón, para conseguir acabarla con garantías suficientes.

Como bien es sabido preparar una media maratón no solo es correr y correr, hay que tener muy en cuenta la alimentación y el descanso. El entrenamiento para ambas pruebas se puede mejorar con pequeños cambios en los hábitos diarios y el corredor mejorará sin darse cuenta, aquí os proponemos unos trucos sencillos y fáciles de aplicar:

Estos pequeños consejos pueden parecer inútiles o demasiado obvios, pero sola-

mente cuando alguien nos los recuerda nos damos cuenta que no nos resulta tan fácil conseguirlos llevar a cabo con asiduidad.

Además de estos consejos os proponemos un plan de entrenamiento de nueve semanas en el que seguro que vamos a mejorar nuestra marca personal en ambas distancias o por lo menos nos invitará a intentar realizarlas.

Se trata de un plan de 9 semanas en el que esperamos poneros a punto para afrontar esta carrera. Este plan, presupone cierta condición física, mínima necesaria para enfrentarse a esa distancia y poder acabarla sin que nuestra salud se resienta.

Antes de esta preparación sería conveniente que comenzáramos unas cuantas semanas antes a preparar nuestro cuerpo para el ejercicio, ya sea andando (si es-

tamos a nivel muy bajo) o corriendo en tiempos superiores a los 40 minutos en los que se empieza a trabajar la resistencia y a tirar de las reservas de grasa, que nos sobran para esta carrera. Para todos aquellos que ya disponen de una mínima base la semana constaría de:

**Lunes:** una suave carrera de aproximadamente 40/60 minutos en los que trabajaríamos los músculos que nos van a mover durante la carrera dotándoles de una capacidad de aguante que nos ayudará a alcanzar nuestro objetivo.

**Martes:** unas series de velocidad nos ayudarán a ir cogiendo ese punto de explosividad necesario para nuestros cambios de ritmo y de paso, no sobreexplotar nuestras fibras de contracción lenta que son las que se utilizan en carreras de fondo. Realizaremos dos tandas de ejercicios que consistirán en 8 series de 400 metros al 80% y 60% de nuestra capacidad física.

**Miércoles:** nos tomaremos un merecido descanso aunque no estaría de más que realizáramos algunos ejercicios de estiramiento que agradeceremos en el futuro. Estirar no solo se hace para evitar lesiones sino que otorga a nuestros músculos una capacidad de utilización mayor haciendo que nuestras marcas mejores ostensiblemente.

**Jueves:** 4 o 6 tandas de 1000 metros a una velocidad de 4 o 5 minutos dependiendo de nuestro ritmo y nivel.

**Viernes:** trote una hora aproximadamente para acercarnos poco a poco a la distancia a recorrer.

**Sábado:** otro descanso antes de un duro domingo de trabajo.

**Domingo:** lo más aconsejable sería que corriéramos la distancia de la prueba a un ritmo lento, unas 4 veces superior del ritmo de carrera, solo para probar nuestras piernas y saber lo que nos espera.

1. Cinco piezas de fruta y verdura al día: aquí más que nunca debemos cumplir la regla de 5 al día, porque no nos pueden faltar vitaminas ni minerales. Además la fibra y la dosis de energía rápida que nos da la fruta nos será muy útil.

2. Bebe aunque no entrenes: después de entrenar el cuerpo sigue consumiendo energía y el agua es necesaria, aunque no tengas esa sensación impetuosa de beber, da un par de tragos cada hora para mantenerte bien hidratado.

3. Duerme como un niño: el descanso es imprescindible para asimilar los entrenamientos. Un descanso deficiente hará que tardes más en recuperar, que la sensación de agotamiento sea mayor y que en definitiva, el entrenamiento no sirva de mucho. Cuida las horas de sueño.

4. No te olvides del pescado: cuando pensamos en proteínas siempre nos vamos a la carne, pero es muy importante comer 3-4 veces a la semana una ración de pescado, ya que además de proteínas nos aporta omega-3, importantes para reducir las inflamaciones que provoca el entrenamiento en el músculo y por tanto recuperar antes y mejor.

5. Apuesta por los huevos y las legumbres: otros alimentos fundamentales en la dieta del corredor. Los huevos nos aportan proteínas de alto valor biológico, además de vitamina B12 y hierro y las legumbres nos van a dar los hidratos de carbono de asimilación lenta que tan útiles nos serán a la hora de entrenar y retrasar la fatiga.

Óscar Sanz García