



CORRE+
RAPIDO
EN 8
SEMANAS

Sistema comprobado de 8 semanas para correr más rápido y aumentar la resistencia

ERIC BRAVO

CÓMO CORRER MÁS RÁPIDO EN 8 SEMANAS

Sistema comprobado de 8 semanas para correr más rápido y aumentar la resistencia. Incluye programas de entrenamiento para media maratón y maratón.

Eric Bravo

Tabla de contenido

¿Cómo utilizar este libro?

Parte 1: Introducción

El Running y la vida

Soy un nuevo corredor

Explicación del sistema de running

Ejercicios de elongación para lograr un máximo rendimiento

Nutrición para corredores

PARTE 2: Estrategias para correr

Anatomía de la forma apropiada de correr

Tipos de pisada

Fuerza excesiva de los pies

Incrementar la longitud de la zancada

Uso erróneo de los brazos y el abdomen

Las diversas formas de correr

Programa de 8 semanas para el entrenamiento de la resistencia

Ejercicios para potenciar el área abdominal

Ejercicios para aumentar la resistencia y fuerza

Programa de entrenamiento de media maratón

Programa para una maratón completa.

Preguntas importantes

¿Cómo utilizar este libro?

¡Acelera! Corra más rápido en 7 días, es un libro para corredores principiantes e intermedios quienes desean aumentar su velocidad total y su resistencia. Este volumen utiliza un enfoque holístico en la elaboración de los resultados deseados: más velocidad y fuerza en la pista.

El libro está dividido en dos partes: la primera contiene una preparación esencial para practicar running, además de una pauta que servirá de guía para correr de forma segura durante una carrera. Si eres un principiante por completo y no tienes conocimiento sobre esta actividad, lee la sección "Aquí, soy nuevo corredor."

Para una explicación del método running y la caminata, lea el capítulo "Explicación del sistema de running". Para más información sobre ejercicios de elongación que puedes utilizar antes y después de correr consulta la sección "Ejercicios de elongación para lograr un máximo rendimiento". Para ver una lista de alimentos ideales para corredores, revisa "Nutrición del corredor".

La segunda parte del libro contiene estrategias y técnicas expertas ya comprobadas para mejorar el desempeño durante una carrera, una maratón o una simple caminata, esto depende de cómo estás entrenando tu cuerpo.

Para ver si tu forma de practicar running es la correcta, debes leer la sección: "La anatomía de la forma adecuada del running", y para más información sobre los estilos de correr revisa "Las diversas formas de correr". ¿Tienes problemas para desarrollar resistencia? No temas, tengo preparado un programa para ti en la sección "Programa de 8 semanas para el entrenamiento de la resistencia".

Parte 1: Introducción

El Running y la vida

No siempre fui un corredor. De hecho la idea de practicar running para estar en forma y el gozo me llegaron bastante tarde en la vida. En la universidad mi idea de estar en buena forma era caminar a la nevera. Yo era aquel joven universitario perezoso por excelencia.

En realidad era tan sedentario que incluso la simple idea de hacer ejercicio me hacía sentir cansado. Así, me gradué de la universidad sin hacer ni siquiera 5 minutos de trote y por un par de años pensé que estaba haciendo lo correcto, hasta que me hice un análisis médico con el que descubrí mi verdadero estado de salud.

Además de estar pesando 25 kilos más de lo que debería pesar, también me diagnosticaron hipertensión y un alto nivel de azúcar en la sangre. En resumen, estaba listo para sumergirme de cabeza a una depresión debido a mi estado de salud general.

Pero por otro lado, mi doctor mencionó que si conseguía perder un 10% de mi peso total podría ayudarme a revertir la hipertensión y la diabetes tipo 2 inminente. Fui a casa con un único mensaje en mi cabeza: perder peso o seguir enfermado.

Esa noche comencé a pensar cómo podría mejorar mi estado de salud, no quería comprar productos para perder peso (son demasiados caros) y tampoco forzarme a una dieta muy estricta. Mi mente y cuerpo no estaban listos para esas cosas. Imaginé que si quería perder peso necesitaba empezar a moverme.

Tengo algunos amigos que fueron atletas y estaban en plena forma, entonces consulté con ellos y les recomendaciones para ponerme en forma. Uno de ellos me sugirió que tratara con deportes como el tenis o el fútbol.

Otra recomendación era escalar montañas. Estaba listo para comprar un equipo de alpinismo y una nueva raqueta de tenis, cuando otro amigo me envió un correo electrónico sobre correr de forma regular. Este chico corre todas las semanas y ha sido capaz de mantener un peso saludable.

Él estuvo básicamente en la misma situación y fue capaz de perder el exceso de peso y recuperar su estado de salud. Partí a consultar con mi doctor, y después de tener el visto bueno para correr consulté a varios preparadores físicos. Dedicué mucho tiempo en investigar esta actividad y fui capaz de crear un sistema personalizado para ganar velocidad en el running, incluso si eres totalmente principiante.

Soy un nuevo corredor

Si esta es la primera vez que correrás de forma regular, existen un par de consejos importantes a tomar en cuenta y mantenerte motivado sin lesiones. A continuación mi lista personal de "qué realizar" dirigida a corredores principiantes.

1. No corras apresuradamente: Esto puede sonar un poco irónico, porque ya correr se trata de ganar velocidad y resistencia. Sin embargo, si esta es la primera vez que corres, exagerar no te acercará a tus metas.

Es probable que solo te arriesgues a tener lesiones graves. Existen varios casos documentados de hombres y mujeres quienes exageran al correr durante las primeras semanas y terminan en un hospital. No cometas este error.

2. El enfoque está en el tiempo: La mayoría de los corredores principiantes cometen el error de medir su progreso solamente a través de la distancia que cubren en una corrida. Si realmente quieres motivarte, olvídate de la distancia durante los primeros meses de entrenamiento.

En lugar de notar las millas/kilómetros que has recorrido, mide el tiempo que has sido capaz de correr en cada sesión. ¿Existe un tiempo ideal para los corredores principiantes? Si, correr por cinco minutos, ni menos ni más. Si nunca antes has corrido al aire, cinco minutos es un desafío suficiente para los primeros intentos.

Ahora, como quieres aumentar tu resistencia, comienza a aumentar el tiempo del running. Por ejemplo, si la primera semana corres cinco minutos cada día, la segunda semana comienza a correr diez minutos.

Pon atención de cómo reacciona tu cuerpo con esta nueva actividad. Si sientes dolor, o si en algún momento estás a punto de caer porque sientes la sensación de que tus piernas están como piedras (o jalea), debes parar. Poner atención a tu cuerpo y lo que quiere decir es la verdadera clave para un running exitoso.

Una vez que logres correr 30 minutos, el principal indicador que debes medir es la distancia que recorres en ese tiempo. Si eres capaz de correr por media hora, es tiempo de hacer cosas más interesantes. Registra tu distancia inicial (después de correr 30 minutos) y trata de ir más lejos las siguientes semanas.

La resistencia no se puede desarrollar de la noche a la mañana. Tienes que pasar un tiempo considerable para aumentar tu resistencia al nivel que poseen los corredores de maratón.

3. Sé realista: Si tienes un trabajo de 8 a 7 como la mayoría de nosotros, es posible que solo puedas correr temprano en la mañana o en la tarde. Correr en la tarde es un hábito difícil de mantener, ya que en ese momento podrías no tener suficiente motivación o energía.

Si tienes las metas claras en cuanto a tu propio rendimiento, es hora de planificar y dedicar la cantidad justa de tiempo para lograr esas metas. Para empezar a ser realistas con las metas mi consejo es simple: toma las cosas con calma. No te tortures si no puedes batir tu récord personal. A menos que entrenes para las Olimpiadas, no hay necesidad de presionarte para correr como un profesional porque no corres para ganarte la vida.

4. Prepárate para una carrera continua: La regla básica para corredores principiantes es utilizar lo que llamamos la combinación "camina y corre". Si aplicamos este concepto a una

sección reducida, camina durante un minuto y corre por dos.

Si desarrollamos esto, una sesión completa sería así: caminar 5 minutos, correr 10 minutos, caminar 5 minutos. Al caminar le das tiempo a tu cuerpo para recuperarse de una intensa corrida y al mismo tiempo, puedes seguir quemando calorías.

Esta combinación es perfecta para personas que desean perder peso durante una carrera regular. Al igual que tu progreso con el programa para correr, la duración del tiempo que pasas caminando naturalmente disminuirá porque no necesitarás mucho tiempo de recuperación.

Caminar durante una carrera es lo que se considera como fase de recuperación. Por supuesto, quemas más calorías cuando corres pero si no eres un corredor regular y esta es tu primera vez, no hay ninguna razón para forzar tu cuerpo a tal punto de obligarte a soportar el estrés físico, porque no estás acondicionado para manejar el estrés.

Y aunque es verdad que nos sentimos realmente bien y relajados después de hacer ejercicio, también es un hecho que el ejercicio causa un estrés físico y tener mucho estrés provoca problemas.

5. Crea un diario del running: Escribir las cosas te puede dar una perspectiva muy necesaria e incluso ayuda a incrementar tu motivación con el tiempo. Depende de ti escoger el medio para tu diario. Solo recuerda escribir después de cada corrida y estar seguro de escribir todas las cosas que sientas o experimentes durante el running.

Aquí un ejemplo de una entrada de un diario con lo que puedes empezar: "Después de correr casi diez minutos me sentí un poco incómodo, entonces descansé. Mi corazón estaba latiendo de forma muy apresurada cuando hice un receso. Después de tres minutos recuperé el aliento y empecé a correr nuevamente. El viento es bueno cuando se corre, alcancé mi meta después de 25 minutos. Aun no logro mi objetivo pero esto es un avance!

6. Realiza un calentamiento y enfriamiento adecuado: Sé que existen varios debates científicos en relación a la real necesidad del calentamiento y enfriamiento. He leído tanto de este tema y francamente es confuso. Sin embargo, pienso y hablo por miles de corredores alrededor del mundo cuando digo que el calentamiento y el enfriamiento son necesarios si no quieres que te duela todo el cuerpo al día siguiente.

¿Cuál es la forma exacta de calentar para el running? Puedes caminar algunos minutos justo antes de que comiences a correr. Si esto suena un poco aburrido, puedes cambiar las cosas por un trote.

Importante: No deberías correr o trotar si tienes reumatismo, porque estos ejercicios son considerados "de alto impacto" y pueden aumentar la inflamación en las articulaciones.

Ahora, otra razón importante del porqué deberías siempre calentar es debido a la posibilidad de tener una lesión muscular mientras corres. Tienes que estirar los músculos antes de someterlos a un estrés físico constante. Los desgarramientos musculares son muy dolorosos y pueden terminar con gran corrida de forma muy rápida.

Después del ejercicio, los dolores musculares también son muy severos si no calentaste de forma apropiada. Los dolores musculares pueden manifestarse hasta 3 días después de correr, así que estás advertido.

7. Obtén un entrenamiento complementario: Los corredores principiantes a menudo suelen estar atraídos por el "running puro" donde todo ejercicio anexo es considerado no esencial y una pérdida de tiempo. No sé de personas que corran a alto nivel sin un entrenamiento físico adicional.

Entrenamientos básicos y ejercicios de fuerza también deben ser parte de tu régimen de entrenamiento regular. Tu centro o tus músculos abdominales apoyan la espalda y la parte superior del cuerpo, y también ayudan a desarrollar la postura ideal para correr.

Existen incontables ejercicios básicos pero te sugiero que te apegues a los ejercicios esenciales, como la lagartija frontal y lateral. Hacer abdominales está bien, sin embargo no debes limitarte a estos ejercicios comunes.

¿Qué hay acerca de los entrenamientos de fuerza? Los entrenamientos de fuerza son esenciales porque desarrollan los músculos de tus piernas y permiten que tu cuerpo reciba más estrés físico con el tiempo. Los ejercicios como las estocadas y las sentadillas son altamente recomendados para corredores.

Acondicionar tu cuerpo de esta manera hará que correr sea mucho más fácil, porque tus músculos serán fuertes que antes.

8. Sobre el descanso y la recuperación: Cuando empecé a correr quería hacerlo media hora todos los días y los siete días de la semana. Fui muy sedentario toda mi vida y pensé que si trabajaba duro podría ser capaz de eliminar todos aquellos años de sedentarismo. Estaba equivocado.

Después de dos semanas sin ningún día de descanso, conseguí el resultado más lógico. Tuve un gran tirón en mi pierna derecha. Después de dos largas conversaciones con mi médico y mi entrenador físico, finalmente entendí que estaba equivocado.

Este incidente me dejó entumecido y adolorido, pero preparado. Entendí que descansar era tan importante como tener un buen entrenamiento o tener una intensa y agradable caminata.

No cometes el mismo error que yo. Debes tener días específicos de descanso cada semana y nunca fuerces tu cuerpo para correr cada día de la semana. Si lo haces solo harás que tu cuerpo esté cada vez más cerca de una lesión.

9. Usar ropa apropiada para correr: Esto puede parecer un poco exagerado para algunas personas, pero confía en mí. Usar el equipo y la vestimenta correcta hará que correr sea más agradable o por lo menos soportable. A continuación algunas reglas generales de lo que deberías usar al correr:

a. Para las mujeres, es imprescindible que compres un sujetador deportivo, ya que de esa manera apoyarás el área de tu busto mientras corres. El busto es sostenido de manera natural por la piel y por la integridad de los tejidos grasos que se encuentran debajo de esta. No existen músculos que soporten el busto de forma directa. Si quieres correr por períodos largos sin un sujetador deportivo puedes causar un daño irreversible a tu busto.

b. En los meses fríos durante el año no olvides usar un gorro y un par de guantes. Tu gorro debe cubrir no tan solo la cabeza, sino que también los oídos. En cuanto a los guantes, son más para comodidad que para otra cosa. La brisa del camino puede ser muy incómoda por los vientos fríos.

c. También necesitas un equipo visible durante los meses de invierno. Este tipo de equipamiento se convierte doblemente importante si tienes programado correr durante la noche. Los automovilistas deben ser capaces de verte a lo lejos.

d. Las camisetas absorbentes para correr tienen una alta capacidad de absorción y son más caras que las camisetas normales, pero estarás agradecido en haber gastado un poco más de dinero.

Explicación del sistema de running

En la sección anterior me he referido a la necesidad de combinar la caminata y el correr. Utilizar este sistema es en definitiva un buen comienzo para cualquier corredor novato porque permite que estés continuamente mejorando tu resistencia sin someter tu cuerpo a lesiones potenciales.

Nunca sientas vergüenza si combinas caminar con correr, porque incluso los corredores más condecorados de la historia utilizan esta técnica. El sistema es seguro y está comprobado para aumentar la resistencia.

Este sistema se basa únicamente en la secuencia de caminar, trotar y correr. Empieza con una caminata corta antes de entrar a un trote enérgico, ya que esta simula la postura y la cadencia del running.

Justo después del trote enérgico debes empezar a aumentar de forma constante tu velocidad hasta que estés corriendo a toda velocidad.

El plan de entrenamiento varía las duraciones, hará que tu cuerpo sienta las diferencias cada semana. Además de ayudar a mejorar tu resistencia también ayuda a quemar más calorías porque desafías la memoria de los músculos y rompes la rutina durante el ejercicio.

1ra. semana de entrenamiento:

Día 1:

Correr 1,5 minutos

Caminar 8 minutos

Periodo: 30 minutos

Día 2:

No correr

Día 3:

Correr 1,5 minutos

Caminar 8 minutos

Periodo: 30 minutos

Día 4:

No correr

Día 5:

Correr 1 minutos

Caminar 7 minutos

Periodo: 30 minutos

Día 6:

No correr

Día 7:

No correr

2da. Semana de Entrenamiento

Día 1:

Correr 1,5 minutos

Caminar 5 minutos

Periodo: 35 minutos

Día 2:

No correr

Día 3:

Correr 2 minutos

Caminar 5 minutos

Periodo: 30 minutos

Día 4:

No correr

Día 5:

Correr 1,5 minutos

Caminar 5 minutos

Periodo: 35 minutos

Día 6:

No correr

Día 7:

No correr

3ra. Semana de Entrenamiento

Día 1:

Correr 2,5 minutos

Caminar 5 minutos

Periodo: 35 minutos

Día 2:

No correr

Día 3:

Correr 3 minutos

Caminar 5 minutos

Periodo: 30 minutos

Día 4:

No correr

Día 5:

Correr 2,5 minutos

Caminar 5 minutos

Periodo: 35 minutos

Día 6:

No correr

Día 7:

No correr

4ta. Semana de Entrenamiento

Día 1:

Correr 3 minutos

Caminar 5 minutos

Periodo: 40 minutos

Día 2:

No correr

Día 3:

Correr 3 minutos

Caminar 5 minutos

Periodo: 35 minutos

Día 4:

No correr

Día 5:

Correr 3 minutos

Caminar 5 minutos

Periodo: 40 minutos

Día 6:

No correr

Día 7:

No correr

Ejercicios de elongación para lograr un máximo rendimiento

Elongar y entrar en calor para una carrera siempre es una buena decisión. También puedes utilizar estos ejercicios para enfriar después del ejercicio. El estiramiento tiene que realizarse antes e inmediatamente después de correr para que sea efectivo.

Estiramiento # 1

1. Levántate con tus pies separados al mismo nivel que tus hombros.
2. Da un paso hacia adelante con tu pierna derecha hasta que tu rodilla izquierda toque el piso.
3. Cuando sientas que estiras tu pierna izquierda, detente y resiste. Asegúrate que tu pierna derecha no esté levantada más allá de los dedos del pie. Si es así, muévete hacia tras hasta que estés detrás de la línea de tus pies. No realices sobre estiramiento porque puedes causar daños a tu rodilla.
4. Repite el movimiento con tu pierna derecha. Resiste por 3 a 5 segundos cada tiempo. Puedes realizar este movimiento como un ejercicio general para perder peso.

Estiramiento # 2

1. Siéntate en el suelo con tus manos apoyando el peso de tu cuerpo en ambos lados.
2. Flexiona tu pierna derecha hasta que tu rodilla forme un ángulo en frente
3. Coloca tu pie izquierdo en la parte superior de la cadera, así tu pierna izquierda quedará perpendicular a la pierna doblada.
4. Inclínate hacia adelante y añade presión en tu pierna derecha esto hará que los músculos del glúteo se estiren. Añade presión suave y gradualmente. Repite con tu pierna derecha. Realiza este movimiento de a 2 a 3 minutos.

Estiramiento # 3

1. Pon tus manos en un lugar de superficie plana, por ejemplo en la pared, y empuja mientras estiras tus piernas detrás de ti.
2. Una de tus piernas debe estar más lejos de la otra. Así, en tu primera repetición si tu pierna derecha está doblada y cerrada hacia la pared, tu pierna izquierda debe estar más lejos de la pared y ligeramente doblada también. Sentirás un buen estiramiento sobre tu cadera y en la parte baja de la espalda dependiendo de cómo realices esta actividad.

Estiramiento # 4

1. Pon tu pierna en una superficie que esté al nivel de tu cintura.
2. Inclínate hacia adelante y toca los dedos de tus pies. Debes ser capaz de sentir un estiramiento sobre el tendón de la corva.

3. Repite el movimiento con tu otra pierna. Asegúrate de que tu mentón no pase tus rodillas cuando te inclines hacia adelante, porque si el estiramiento de tu tendón es demasiado puedes provocar una lesión muscular y problemas mientras corres.

Estiramiento # 5

1. Es tiempo de estirar tus cuádriceps. Sujétate a una cerca y dobla una pierna detrás de ti.

2. Levanta tu pie detrás, y sujétalo con tu mano y estira. Cuando sientas que estiras tus cuádriceps, espera por 3 segundos y suelta.

Realiza el mismo movimiento con tu otra pierna. Siéntete libre de estirar tus cuádriceps por un minuto o dos. Esto hará una gran diferencia al momento de correr.

Estiramiento # 6

1. Pon tus piernas separadas e inclínate hacia a la izquierda. Estira la mano derecha por arriba de la cabeza, cuando sientas que estiras, detente y resiste por 3 segundos.

2. Realiza la misma acción con el otro lado de tu cuerpo. Tienes que estar seguro de siempre sostener por unos pocos segundos para prolongar el estiramiento, esto ayudará a tus músculos abdominales ser más adaptables y flexibles.

Estiramiento # 7

1. Recuesta tu espalda sobre una colchoneta, con tus manos a cada lado.

2.- Eleva tu cadera levantando las rodillas, como si estuvieras pensando levantarte del suelo.

3.- Debe formar una línea inclinada, desde tus rodillas hacia tu cadera.

4.- Aguanta esta posición por 3 segundos antes de soltar. Repite de uno a dos minutos y asegúrate de sostener la parte superior antes de volver a bajar.

Estiramiento # 8

1. Recuéstate en el suelo, con tu pecho tocando la superficie del suelo.

2. Estira tus piernas y poscóna tu cuerpo como si lo estuvieras empujando hacia arriba.

3. Baja suavemente la parte superior del cuerpo mientras descansas el peso sobre tus hombros. Mantén tus brazos estirados en frente de ti.

4. Endereza todo tu cuerpo y asegúrate que ninguna parte (excepto tus pies y brazos) toque el suelo.

5. Mantén esta posición por lo menos diez segundos. Continúa con el ejercicio, trata de mantener la posición elevada todo el tiempo que puedas. Un minuto es un tiempo razonable para este ejercicio.

Nutrición para corredores

A continuación verás una lista de alimentos recomendados para corredores. Estas mejoran no tan solo la energía, sino también son una fuente rica en micronutrientes que tu cuerpo necesita durante momentos de alto estrés.

Toma nota de estos alimentos y consúmelos en vez de comidas procesadas y caramelos. Contrario a la creencia común las barras de chocolate no son el mejor tipo de alimento para los corredores.

Las barras de chocolate pueden proporcionar mucha azúcar para la energía, pero esto es lo único que pueden ofrecer. Necesitas alimentos que no solo proporcionen calorías, sino también deben entregar proteínas, vitaminas y minerales. Estos nutrientes ayudarán a tu cuerpo realizar actividades a un ritmo constante.

- Mantequilla de maní crujiente o normal (Limitate solo a una a dos cucharadas).
- Palitos de zanahoria (consume todo lo que quieras).
- Bananas.
- Batidos de frutas hechos en casa (no te olvides de agregar arándanos)
- Leche fortificada baja en grasas.
- Mezcla de productos relacionados (evta los productos con miel).
- Pan integral.
- Pasta integral.
- Arroz integral.
- Huevos.
- Lentejas.
- Todos los tipos de frijoles, como el rojo y el blanco.
- Pescado de agua dulce y salada.
- Patatas.

PARTE 2: Estrategias para correr

Anatomía de la forma apropiada de correr

He conocido un sin número de runners que corren kilómetros y kilómetros sin saber cuál es la forma adecuada de realizar esta actividad. Correr de forma inapropiada es en realidad una mala apuesta, ya que una forma inadecuada significa que estás poniendo tus músculos, articulaciones y huesos en riesgo.

Al correr puede poner una tremenda cantidad de estrés y presión sobre tu cuerpo si no lo realizas de forma apropiada. Tienes que saber cómo correr al igual que un profesional.

Esta sección cubre los errores más comunes que los corredores novatos cometen cuando están tratando de alcanzar sus metas personales. Ten en mente estos errores y la forma de corregirlos cada vez que salgas a correr.

Tipos de pisada

Pisada pronadora



El contacto de pronación pone presión en tus rodillas todo el tiempo, y puede causar daños irreparables en la protección amortiguadora de tus rodillas.

Además de una excesiva presión en tus rodillas, la pisada pronadora puede también causar una desalineación en tu cadera mientras corres, lo cual significa que el centro no será capaz de soportar de forma adecuada tu cuerpo mientras corres.

Pisada supinadora



Esta es la llamada pisada supinadora, y también puede gastar el tejido protector de tus rodillas. La pisada pronadora daña la parte nterior de las rod llas, mientras que la supinadora daña las partes exteriores.

Pisada neutral



Puedes salvar tus rodillas de una presión innecesaria al utilizar una pisada neutral. Una pisada neutral reduce el estrés, alivia la presión en tus rodillas, e incluso en los músculos centrales.

Cada despegue es perfecto, y la distribución del peso es óptima. Desde que empiezas a correr tu cuerpo estará perfectamente alineado y podrás ganar velocidad con gran facilidad, porque incluso los talones te estarán ayudando a moverte.

Fuerza excesiva de los pies

El mercado del calzado está lleno de nuevos diseños que utilizan un montón de almohadillas protectoras para los pies. Estos zapatos son diseñados para soportar bastante presión, pero al mismo tiempo crean un contacto inadecuado del pie durante la corrida.

Cuando los zapatos tienen un acolchado grueso, tiendes golpear el suelo con más fuerza, y al ejercer demasiada fuerza puedes causar varios problemas:

1. Dolor agudo en las canillas.
2. Manifestación rápida de fatiga, incluso si estás a la mitad de un entrenamiento.
3. Los dedos de tus pies entran en contacto con el suelo de forma muy prolongada con cada paso.
4. Sientes la necesidad de impactar el suelo con más energía.

La fuerza excesiva de los pies ha sido asociada con el aumento de riesgo de dolores agudos. Algunos investigadores también demuestran que este tipo de pisada puede reducir el rendimiento de un corredor. Por ende, si estás tratando de superar tu rendimiento actual, es posible que no puedas lograrlo porque tu estilo de correr es el equivocado.

Incrementar la longitud de la zancada

La zancada de una persona se refiere a la distancia que los pies se desplazan desde atrás hacia adelante mientras corres. La mayoría de los corredores novatos sienten la necesidad de aumentar la distancia y la longitud de la zancada para ganar más terreno.

Técnicamente hablando, una zancada más larga hace aumentar la distancia que cubres. Pero ¿Por cuánto tiempo puedes mantener el ritmo? A menos que seas un gran velocista olímpico, las zancadas muy amplias terminarán por cansarte a la mitad de la carrera.

El principal indicador de que realizas zancadas muy amplias se encuentra en la posición del talón al momento del impacto. Si tus talones imprimen demasiada fuerza contra el suelo de forma muy constante, te estás sobre exigiendo. Si tus talones están golpeando el suelo con fuerza extra, es probable que también tus caderas sufran lo mismo que tus rodillas con cada zancada.

Uso erróneo de los brazos y el abdomen

Los brazos juegan un papel primordial en la correcta posición de tu cuerpo al momento de correr. Balancear los brazos al nivel de la cintura también ayuda a la distribución de energía a lo largo del cuerpo. Algunos principiantes cometen el error de restringir los movimientos de los brazos mientras corren.

Algunas personas parecen creer que mover los brazos con frecuencia es inútil, pero no es así. Si restringes los brazos y los mantienes muy cerca del área del pecho mientras corres, estarás gastando energía extra sólo por mantenerlos ahí.

Cerrar los brazos durante una carrera también hará que los músculos de los brazos se entumescan, lo cual es innecesario dado el hecho que pueden estar libres para balancearlos.

Mantener una posición con los brazos ajustados también puede hacer que los músculos del cuello y de los hombros se tensen. Lo ideal es que la parte superior del cuerpo se encuentre relajada y en movimiento durante la corrida. Los músculos de la parte superior de tu cuerpo deberían estar sueltos porque son los músculos centrales los que estabilizan el peso.

Otro problema que afecta la corrida es el movimiento hacia los lados. He visto este problema manifestarse en incontables maratones y trato de rectificarlo cuando veo a alguien cansarse innecesariamente debido a un torso retorcido.

Cuando tuerces el tronco mientras corres suceden dos cosas:

1. A los músculos centrales se les dificulta estabilizar el peso y distribuir toda la energía cinética generada en cada zancada.
2. En vez de utilizar toda la energía disponible para correr, estás gastando una cantidad considerable en torcer la parte superior de tu cuerpo.

Torcer el torso no ayuda al momento de correr y tampoco ayuda ganar velocidad. Nunca

ganarás ventaja en una carrera si te mantienes gastando tu energía en movimientos innecesarios.

Las diversas formas de correr

Existen diversas variantes para correr y se deben combinar dentro de un régimen de entrenamiento para desafiar tu cuerpo continuamente.

1. Carrera básica

- a. Este tipo de carrera mejora la cadencia y velocidad natural. Este tipo de corrida no es tan exigente físicamente como otras variaciones, pero es igual de importante.
- b. El principal indicador de que estás ejecutando bien una carrera básica es ser capaz de hablar con otra persona sin ninguna o muy poca dificultad. Si no puedes decir ninguna palabra mientras corres y te falta el aire, simplemente disminuye la velocidad.
- c. Este tipo de carrera enseña a tu cuerpo cómo conservar la energía y mejorar la postura.
- d. Esta carrera es una actividad fundamental para las maratones y las carreras. No hay forma de pasar a un programa de entrenamiento desafiante sin antes dominar la carrera básica.
- e. Las carreras básicas se pueden realizar semanalmente como una parte de tu rutina regular de entrenamiento.

2. Carrera en progresión

- a. Las carreras en progresión son una escala o nivel superior a las carreras básicas. Su propósito es incrementar de forma gradual la velocidad y el ritmo para que estés listo ante futuros desafíos.
- b. Puedes realizar una progresión incrementando el ritmo después de determinada distancia. Por ejemplo, si tienes planificado correr 3 millas (4.8 km), puedes aumentar el ritmo después de la primera milla.
- c. Algunos corredores principiantes encuentran difícil seguir corriendo si el ritmo aumenta después de una distancia corta, por ejemplo 1 milla (1.6 km). Si este es tu caso, entonces en vez de elegir un intervalo muy corto, aumentalo. Así, en vez de aumentar el ritmo después de 1 milla (1.6 km), incrementalo después de 3 millas (4.8 km).

3. Tramos largos

- a. Si estás planeando participar en una carrera corta o una maratón muy pronto, los tramos largos son absolutamente necesarios. Una carrera de larga distancia se define como una etapa del running que desafiará tu resistencia, debido a su prolongada duración y a la distancia requerida.
- b. Te sentirás cansado después de un tramo largo, pero no lo suficiente para realizar una carrera básica al día siguiente.
- c. La distancia recomendada para los corredores novatos que desean participar en una maratón es al menos 16 millas (25.7 km) y un máximo de 23 millas (37 km) en cada carrera.

d. Si no estás entrenando para una maratón completa, no corras más de 12 millas (19.3km) en cada carrera. La distancia extra es innecesaria.

e. Cuando realices carreras muy largas, es importante medir el tiempo y distancia actual que cubres en cada carrera. Fija tus propias metas para cada una.

4. Fartlek

a. La esencia del fartlek es la combinación de los distintos tipos de carrera. La idea de estas combinaciones es desafiar las habilidades del corredor para aprender a adaptarse.

b. A continuación, un ejemplo de una rutina de fartlek para corredores intermedios quienes ya dominan la carrera básica y la progresión:

Caminar 100 metros

Carrera básica 200 metros

Caminar 100 metros

Carrera básica 300 metros

Progresión 350 metros

Carrera básica 500 metros

Caminar 100 metros

Mientras más variaciones, mucho mejor. Además del aumento en velocidad y de resistencia, los fartleks también te prepararán para la rigurosidad de una maratón real. Un fartlek mita las diferentes etapas de una carrera, y realmente te acondiciona psicológica y físicamente.

5. Carreras por colinas

a. Como su nombre lo sugiere, las carreras por colinas requieren de una colina real antes de poder sentir la sensación de esta variedad del running.

b. Además de ayudar a las personas a ganar velocidad más rápido durante una maratón, las carreras por colinas ayudan a adquirir fuerza en el cuerpo entero, lo cual, a menudo, es subestimado en el mundo del running.

c. Las carreras por colinas son un entrenamiento necesario si vas participando en una maratón que incluye una sección con colinas.

d. Las carreras por colinas deben ser medidas en términos de repetición, como cuando estás levantando pesas en el gimnasio. Una carrera cuesta arriba y luego cuesta abajo es una repetición. Registra tu tiempo cuando vayas cuesta arriba, ya que éstas deben ser realizadas en micro bloques. Cada micro bloque debe no ser menor a 45 segundos. Después de cada bloque, debes descansar tres minutos enteros antes de descender la colina una vez.

Recuerda: La recuperación es tan importante como la carrera en sí. Si puedes completar un total de 12 repeticiones, debería ser suficiente el entrenamiento de cuesta arriba para una maratón. Sin embargo, haz más si sientes la necesidad de desafiarte a ti mismo.

e. Intensidad es el nombre del juego. Tu ritmo durante una carrera por colinas debería ser superior a tu ritmo durante la corrida básica.

6. Carrera continúa

a. Una carrera continua es un desafío bastante duro para los principiantes, porque deben mantener un ritmo y una velocidad específica sobre una distancia fija.

b. Si eres todo un principiante, una carrera continua debe ser muy reducida. Concéntrate en estos primeros como la corrida básica, si es tu primera o segunda semana.

c. Este tipo de actividad es recomendada para personas que participarán por primera vez en una maratón. El tiempo y la distancia establecida ayudarán a condicionar el cuerpo para ejercer una fuerza constante, utilizando la misma cantidad de energía. Esto es desafiante, pero obtendrás resultados garantizados.

d. A los corredores de nivel intermedio se les aconseja incrementar su tiempo desde los 20 minutos a un total de 40 minutos. No realizar carreras continuas de más de 1 hora, a menos que seas un deportista extremadamente fanático. Aun así debes tener cuidado y poner atención a tu cuerpo durante la carrera.

7.- Carrera de descanso

a. Aunque puede parecer paradójico, no lo es. Una de las mejores curas para los largos días de entrenamiento es una carrera de descanso o de recuperación, que son suaves y no deberían agotarte.

b. Una carrera de descanso puede ayudarte a motivarte para seguir avanzando a pesar de los desafíos. También puede volver a balancear tu actitud psicológica y te acondiciona físicamente al mismo tiempo.

Una carrera de descanso es diferente a una carrera básica se realiza después de la mayoría de las carreras que se han realizado durante la semana.

c. El mínimo de distancia recomendada para una carrera de descanso es de 3,2 kilómetros. Nunca excedas los 8 kilómetros durante este tipo de carreras.

8. Entrenamiento en intervalos de alta intensidad (EIAI)

a. El EIAI es el campeón de los entrenamientos de resistencia. Es utilizado no solo en las carreras, sino también en el levantamiento de pesas y gimnasia olímpica, entre otros. Es muy efectivo para mejorar la velocidad, la fuerza y la resistencia.

b. El EIAI es esencialmente una combinación entre un entrenamiento de baja intensidad y un entrenamiento de alta intensidad. La diferencia entre EIAI y los fartleks es que tienes que detenerte a la rutina cuando realices el EIAI, y no puedes tener en tu secuencia dos carreras juntas de baja intensidad.

c. Para integrar el EIAI dentro de tu rutina de carrera, primero identifica tu intensidad rápida natural. Una vez que hayas medido tu actual intensidad rápida natural, incrementa la intensidad y mantenla por una distancia corta de por ejemplo, 500 metros. Después de una salida corta a alta intensidad, vuelve a tu intensidad rápida natural repítelo hasta completar el ciclo del EIAI.

d. Existen dos variaciones de EIAI cuando lo aplicas para correr: EIAI corto y EIAI largo. El EIAI corto requiere distancias cortas (se piensa que es más efectivo en la estimulación de la velocidad). El EIAI largo, por otro lado, se considera más apropiado para los corredores que desean mejorar su resistencia general.

La velocidad y resistencia son dos cosas muy diferentes, así que tienes que tomar nota de tus verdaderas necesidades antes de integrar el EIAI dentro de tu régimen de entrenamiento.

e. Las personas a menudo preguntan: ¿Qué tan intenso es lo suficientemente intenso? No tienes que sentirte como si tuvieras un ataque al corazón mientras corres para que el EIAI sea efectivo. Solo encuentra el ritmo o velocidad que es cómodamente desafiante y utilízalo durante la fase de alta intensidad de tu entrenamiento.

Programa de 8 semanas para el entrenamiento de la resistencia

La primera cosa que un corredor principiante debe desarrollar es su resistencia general. Es casi imposible finalizar exitosamente una maratón si tu resistencia está por debajo del promedio.

He preparado un programa simple que incorpora ejercicios adicionales que ayudan a fortalecer tu cuerpo. Te aconsejo que no reduzcas el programa porque ya ha sido simplificado.

1ra. Semana de entrenamiento

Día 1: Correr 2.5 millas (4km).

Día 2: Realizar ejercicios básicos en casa o en el gimnasio.

Día 3: Correr 2.5 millas (4km).

Día 4: Día de descanso por completo.

Día 5: Realizar ejercicios básicos en casa o en el gimnasio.

Día 6: Correr 2.5 millas (4km).

Día 7: Día de descanso por completo.

Distancia total de la semana de entrenamiento: 7.5 millas (12km)

2da. Semana de entrenamiento

Día 1: Realizar ejercicios básicos en casa o en el gimnasio.

Día 2: Día de descanso por completo.

Día 3: Correr 2.5 millas (4km).

Día 4: Correr 2.5 millas (4km).

Día 5: Nadar por un total de 20 minutos.

Día 6: Correr 3.5 millas (5.6km) (5.6km)

Día 7: Día de descanso por completo.

Distancia total de la semana de entrenamiento: 8.5 millas (13.7km) (13.7km)

3ra. Semana de entrenamiento

Día 1: Correr 3.5 millas (5.6km) (5.6km)

Día 2: Realizar ejercicios básicos en casa o en el gimnasio.

Día 3: Día de descanso por completo.

Día 4: Correr 2.5 millas (4km)

Día 5: Realizar ejercicios básicos en casa o en el gimnasio.

Día 6: Correr 4.5 millas (7km) (7km)

Día 7: Día de descanso por completo.

Distancia total de la semana de entrenamiento: 10.5 millas (17km) (17km)

4ta. Semana de entrenamiento

Día 1: Realizar ejercicios básicos en casa o en el gimnasio.

Día 2: Correr 4.5 millas (7km) (7km)

Día 3: Correr 4.5 millas (7km) (7km)

Día 4: Bicicleta (interior o exterior) por lo menos 30 minutos.

Día 5: Día de descanso por completo.

Día 6: Correr 4.5 millas (7km).

Día 7: Día de descanso por completo.

Distancia total de la semana de entrenamiento: 13.5 millas (21.7km)

5ta. Semana de entrenamiento

Día 1: Correr 4.5 millas (7km)

Día 2: Realizar ejercicios básicos en casa o en el gimnasio.

Día 3: Día de descanso por completo.

Día 4: Correr 5.5 millas (8.8km)

Día 5: Realizar ejercicios básicos en casa o en el gimnasio.

Día 6: Correr 5.5 millas (8.8km).

Día 7: Día de descanso por completo.

Distancia total de la semana de entrenamiento: 15.5 millas (25km)

6ta. Semana de entrenamiento

Día 1: Realizar ejercicios básicos en casa o en el gimnasio.

Día 2: Correr 5.5 millas (8.8km).

Día 3: Correr 5.5 millas (8.8km).

Día 4: Nadar al menos 50 minutos

Día 5: Realizar ejercicios básicos en casa o en el gimnasio.

Día 6: Correr 6.5 millas (10.5km).

Día 7: Correr 2.5 millas.

Distancia total de la semana de entrenamiento: 20 millas

7ta. Semana de entrenamiento

Día 1: Correr 3.5 millas (5.6km).

Día 2: Realizar ejercicios básicos en casa o en el gimnasio.

Día 3: Correr 5.5 millas (8.8km).

Día 4: Realizar ejercicios básicos en casa o en el gimnasio.

Día 5: Día de descanso por completo.

Día 6: Correr 8.5 millas (13.7km).

Día 7: Correr 3.5 millas (5.6km).

Distancia total de la semana de entrenamiento: 21 millas (33.8km)

8va. Semana de entrenamiento

Día 1: Realizar ejercicios básicos en casa o en el gimnasio.

Día 2: Correr 5.5 millas (8.8km)

Día 3: Correr 4.5 millas (7km)

Día 4: Bicicleta por lo a menos 50 minutos.

Día 5: Día de descanso por completo.

Día 6: Correr 10.5 millas (17km).

Día 7: Correr 3.5 millas (5.6km).

Distancia total de la semana de entrenamiento: 24 millas (38.6km)

Ejercicios para potenciar el área abdominal

La fuerza abdominal y la estabilidad son de máxima importancia si deseas mantener la forma apropiada mientras corres. A continuación compartiré contigo algunos de los mejores entrenamientos para abdominales conocidos. Estos ejercicios pueden ser realizados en la casa o en el gimnasio.

Ejercicio 1

1. Recuéstate en el suelo y dobla las rodillas hasta que estén rectas una al lado de otra.
2. Pon tus manos en el suelo. Mantén tus brazos rectos mientras realices el ejercicio.
3. Para realizar una repetición, activa tus músculos abdominales, y levanta la parte superior del cuerpo utilizando solo tus abdominales.
4. Cuando ascendas, tus brazos y tus manos deben también hacer lo mismo desde el suelo (No los levantes, permite que asciendan al mismo tiempo que el torso)
5. Realizar al menos 15 minutos de repetición de este ejercicio.

Ejercicio 2

1. Recuéstate en el suelo, con tus manos a cada lado.
2. Inclina tus rodillas hasta que estén una al lado de otra.
3. Empieza este ejercicio con tus piernas extendidas. Lentamente levanta tu pierna derecha hasta que tu músculo este perpendicular al resto de tu cuerpo.
4. Cuando tu pierna derecha este levantada, asegúrate de poner atención al estiramiento que provenga del movimiento. Una vez que sientas la elongación, mantén la pose al menos por 3 segundos, y vuelve a bajarla.
5. Repite este ejercicio con la otra pierna. Cada vez que levantes la pierna, asegúrate de mantener la espalda recta en el suelo.
6. No arquees o levantes tu espalda, o alguna otra parte de cuerpo (en especial tu cuello). Un movimiento innecesario durante este ejercicio causaría un desgarro muscular.
7. Lo ideal es hacer 25 repeticiones de este ejercicio.

Ejercicio 3:

1. Para este ejercicio necesitarás una pelota de larga estabilidad y una colchoneta. Si no tienes estos equipamientos en casa te recomiendo que los compres, así no tendrás que ir hasta el gimnasio solo para realizar estos ejercicios básicos. Esta inversión merece la pena, porque la pelota y la colchoneta se pueden utilizar en diferentes ejercicios, incluyendo ejercicios que

requieren peso.

2. Para empezar este ejercicio, recuéstate en la colchoneta con la pelota de estabilidad cerca de tus pies.
3. Pon tus pies arriba de la pelota y endereza tus piernas. Pon tus brazos a los lados, y mantenlos derechos durante los próximos movimientos.
4. Cuando estés listo, levanta tu cadera mientras mantenes tus piernas y espalda recta. No arquees o dobles tu espalda mientras levantas tu cadera.
5. Cuando alcances el ápice de los movimientos, mantén por dos segundos antes de volverlas a bajar de forma suave. El secreto para un buen ejercicio es moverlo lentamente, y así tus músculos centrales pueden estar ocupados por completo en los movimientos.
6. Repite este movimiento al menos 20 veces.

Ejercicios para aumentar la resistencia y fuerza

Como mencioné anteriormente, la velocidad es el resultado de un entrenamiento completo como corredor. La velocidad no puede existir sin fuerza y energía explosiva. Por esto es que te recomiendo que empieces con ejercicios de entrenamiento de resistencia y pesas lo más pronto posible. Esta es la única forma de convertirse en un runner completo.

Ejercicios de fuerza # 1

1. Ponte en posición de levantamiento de brazos con tus pies juntos y tus manos apoyadas en el piso a la misma altura que los hombros.
2. Comienza el ejercicio con un movimiento lento hacia abajo. Utiliza los músculos del pecho para apoyar tus brazos. Un 50% de la carga debería ser manejada por los músculos del pecho (Este es un ejercicio para el pecho, después de todo).
3. Cuando ascendas mantén tu espalda neutral y activa tus tríceps al máximo. No olvides respirar profundamente por tu nariz mientras realices la rutina.
4. El mínimo de repeticiones por flexiones es de 20. Sin embargo, si logras hacer 20 con facilidad, siéntete libre de hacer más.

También puedes intentar realizar tantas flexiones como puedas dentro de un período de 5 minutos. Las repeticiones a diferentes intensidades son increíbles para que los músculos crezcan e incrementen la resistencia física de forma natural.

Ejercicio de fuerza # 2

1. Necesitarás una silla/banca y una mancuerna para este ejercicio. Para empezar, tu rodilla derecha y mano derecha ponlas en la silla. Mantén tu espalda neutral y tu otra pierna tan estirada como sea posible.
2. Toma la mancuerna con tu otra mano y júrala hacia el área de tu cadera utilizando tus músculos de la espalda. No dejes que el 100% de la carga esté en los brazos.

Este ejercicio fue diseñado para activar y ejercitar los músculos de la espalda. Los brazos solo son un gancho que permitirán que levantes la mancuerna. Haz diez repeticiones en el lado izquierdo, luego haz lo mismo en el lado derecho. De tres a cuatro sets deberían ser suficientes para condicionar tu espalda para una larga y buena carrera.

Ejercicio de fuerza # 3

1. Para este ejercicio, necesitarás un sofá o una silla de gimnasio. Para empezar, siéntate en la silla y coloca las palmas de tus manos apoyadas sobre el borde del asiento.
2. Lentamente baja de la silla con todo el peso sobre tus brazos. Cuando sientas un "tirón" en los brazos, detente y vuelve lentamente a tu lugar. No tienes que sentarte al volver, solo estar encima unos pocos centímetros desde el borde y volver a bajar.
3. A medida que te muevas hacia abajo, asegúrate de mantener los pies juntos. Las rodillas y las caderas deben estar rectas y ubicadas una al lado del otro. No debes ejercer

fuerza desde las piernas. Los músculos centrales y los brazos deberían llevar todo el peso del cuerpo superior e inferior.

Ejercicio de fuerza # 4

1. Toma tu silla de gimnasio para este ejercicio.
2. Párate derecho frente a la silla e inclínate hacia adelante colocando tu pie en la parte superior de ésta, deslízate hacia arriba y quédate parado sobre la silla.
3. Haz lo mismo retrocediendo y bajando al suelo. Cualquiera sea el paso, evita estirar demasiado tu rodilla, ya que puede sufrir una lesión, además de afectar tu equilibrio mientras te mueves hacia arriba.
4. El objetivo de repeticiones para este ejercicio son 30 veces.

Programa de entrenamiento de media maratón

La media maratón es cada vez más popular entre runners principiantes debido a la distancia relativamente corta y a las comunidades que apoyan cada vez más este tipo de actividades. Si estás planeando un día a una media maratón tienes que darte cuenta que necesitas prepararte al menos 8 semanas antes del evento, con el fin de conseguir tu mejor rendimiento. Utiliza mi programa de entrenamiento de media maratón para sacar el máximo provecho al entrenamiento.

1ra. Semana de entrenamiento

Día 1: Día de descanso por completo.

Día 2: Correr 2.5 millas.

Día 3: Correr 2.5 millas.

Día 4: Día de descanso por completo.

Día 5: Nadar al menos media hora.

Día 6: Correr 3.5 millas (5.6km).

Día 7: Día de descanso por completo.

Distancia total de la semana de entrenamiento: 8.5 millas (13.7km)

2da. Semana de entrenamiento

Día 1: Día de descanso por completo.

Día 2: Correr 3.5 millas (5.6km).

Día 3: Correr 2.5 millas.

Día 4: Andar en bicicleta al menos media hora.

Día 5: Día de descanso por completo.

Día 6: Correr 2.5 millas.

Día 7: Correr 2.5 millas.

Distancia total de la semana de entrenamiento: 14 millas

3er. Semana de entrenamiento

Día 1: Día de descanso por completo.

Día 2: Correr 3.5 millas (5.6km).

Día 3: Correr 3.5 millas (5.6km) utilizando el método de carrera continua.

Día 4: Nadar al menos media hora.

Día 5: Día de descanso por completo.

Día 6: Correr 3.5 millas (5.6km).

Día 7: Correr 2.5 millas.

Distancia total de la semana de entrenamiento: 13 millas

4ta. Semana de entrenamiento

Día 1: Día de descanso por completo.

Día 2: Correr 4.5 millas (7km).

Día 3: Correr 3.5 millas (5.6km) utilizando el método de carrera por colinas. El marcador de distancia a 120 metros.

Día 4: Andar en bicicleta al menos media hora.

Día 5: Día de descanso por completo.

Día 6: Correr 4.5 millas (7km).

Día 7: Correr 2.5 millas.

Distancia total de la semana de entrenamiento: 15 millas

5ta. Semana de entrenamiento

Día 1: Día de descanso por completo.

Día 2: Correr 4.5 millas (7km).

Día 3: Correr 3.5 millas (5.6km) utilizando el método de carrera por colinas. El marcador de distancia a 130 metros.

Día 4: Nadar al menos media hora.

Día 5: Día de descanso por completo.

Día: 6 Correr 4.5 millas (7km)

Día: 7 Correr 3.5 millas (5.6km).

Distancia total de la semana de entrenamiento: 16 millas.

6ta. Semana de entrenamiento

Día 1: Día de descanso por completo.

Día 2: Correr 5.5 millas (8.8km).

Día 3: Correr 4.5 millas (7km) utilizando el método de entrenamiento EIAI (Velocidad y ritmo fluctuante entre baja y alta intensidad).

Día 4: Andar en bicicleta al menos media hora.

Día 5: Día de descanso por completo.

Día 6: Correr 5.5 millas (8.8km).

Día 7: Correr 3.5 millas (5.6km).

Distancia total de la semana de entrenamiento: 19 millas.

7ma. Semana de entrenamiento

Día 1: Día de descanso por completo.

Día 2: Correr 4.5 millas (7km).

Día 3: Correr 3.5 millas (5.6km) utilizando el método largo EIAI para añadir resistencia. Marcador de distancia a 300 metros.

Día 4: Nadar al menos media hora.

Día 5: Día de descanso por completo.

Día 6: Correr 4.5 millas (7km).

Día 7: Correr 2.5 millas.

Distancia total de la semana de entrenamiento: 15 millas.

8va. Semana de entrenamiento

Día 1: Día de descanso por completo

Día 2: Correr 3.5 millas (5.6km).

Día 3: Día de descanso por completo.

Día 4: Correr 2.5 millas.

Día 5: Día de descanso por completo

Día 6: ¡Media Maratón completa!

Día 7: Día de descanso por completo.

Distancia total de la semana de entrenamiento, incluyendo media maratón: 9,1 millas

Programa para una maratón completa.

Si piensas que estás listo para una maratón completa, entonces necesitas un plan sólido para la acción y así podrás acondicionar tu cuerpo para el gran evento.

1ra. Semana de entrenamiento

Día 1: Día de descanso por completo.

Día 2: Correr 3.5 millas (5.6km).

Día 3: Correr 3.5 millas (5.6km).

Día 4: Correr 2.5 millas.

Día 5: Día de descanso por completo.

Día 6: Correr 3.5 millas (5.6km).

Día 7: Correr 2.5 millas.

Distancia total de la semana de entrenamiento: 15.5 millas

2da. Semana de entrenamiento

Día 1: Día de descanso por completo.

Día 2: Correr 3.5 millas (5.6km).

Día 3: Correr 4.5 millas (7km).

Día 4: Nadar al menos media hora.

Día 5: Día de descanso por completo.

Día 6: Correr 5.5 millas (8.8km).

Día 7: Correr 3.5 millas (5.6km).

Distancia total de la semana de entrenamiento: 17 millas

3ra. Semana de entrenamiento

Día 1: Día de descanso por completo.

Día 2: Correr 4.5 millas (7km).

Día 3: Correr 4.5 millas (7km) utilizando el método de carrera por colinas. Marcador de distancia

a 150 metros.

Día 4: Correr 2.5 millas.

Día 5: Día de descanso por completo.

Día 6: Correr 4.5 millas (7km) utilizando el método de carrera continua. Marcador de distancia a 3 millas.

Día 7: Correr 3.5 millas (5.6km).

Distancia total de la semana de entrenamiento: 19.5 millas

4ta. Semana de entrenamiento

Día 1: Día de descanso por completo.

Día 2: Correr 5.5 millas (8.8km).

Día 3: Correr 4.5 millas (7km) utilizando el método de carrera por colinas. Marcador de distancia a 150 metros.

Día 4: Andar en bicicleta al menos media hora.

Día 5: Día de descanso por completo.

Día 6: Correr 5.5 millas (8.8km) utilizando el método de carrera continua. Marcador de distancia a 2 millas.

Día 7: Correr 4.5 millas (7km).

Distancia total de la semana de entrenamiento: 20 millas

5ta. Semana de entrenamiento

Día 1: Día de descanso por completo,

Día 2: Correr 3.5 millas (5.6km).

Día 3: Correr 4.5 millas (7km) utilizando el método de carrera por colinas. Marcador de distancia a 250 metros.

Día 4: Correr 3.5 millas (5.6km).

Día 5: Día de descanso por completo.

Día 6: Correr 8.5 millas (13.7km) utilizando el método de EIAI prolongado (fases de baja y a ta

intensidad para una mejor resistencia)

Día 7: Correr 3.5 millas (5.6km).

Distancia total de la semana de entrenamiento: 23.5 millas

6ta. Semana de entrenamiento

Día 1: Día de descanso por completo.

Día 2: Correr 5.5 millas (8.8km).

Día 3: Correr 5.5 millas (8.8km) utilizando el método de carrera continua. Marcador de distancia a 4.5 millas (7km).

Día 4: Nadar al menos media hora.

Día 5: Día de descanso por completo.

Día 6: Correr 6.5 millas (10.5km) utilizando el método de EIAI prolongado.

Día 7: Correr 4.5 millas (7km).

Distancia total de la semana de entrenamiento: 22 millas

7ma. Semana de entrenamiento

Día 1: Día de descanso por completo.

Día 2: Día de descanso por completo.

Día 3: Correr 5.5 millas (8.8km) utilizando el método de EIAI prolongado.

Día 4: Correr 2.5 millas.

Día 5: Día de descanso por completo.

Día 6: Correr 6.5 millas (10.5km) utilizando el método de carrera continua. Marcador de distancia a 5.5 millas (8.8km).

Día 7: Correr 3.5 millas (5.6km).

Distancia total para la 7ma. Semana de entrenamiento: 18 millas

8va. Semana de entrenamiento

Día 1: Día de descanso por completo

Día 2: Correr 4,5 milla.

Día 3: Día de descanso por completo

Día 4: Correr 2.5 millas.

Día 5: Día de descanso por completo.

Día 6: ¡Maratón completa!

Día 7: Día de descanso por completo.

Distancia total de la semana de entrenamiento, ncluida la maratón completa: 13,2 millas.

Preguntas importantes

Preguntas: ¿Correr es para todos?

Respuesta: Correr no es recomendable para las personas con severos problemas cardiovasculares, diabetes y reumatismo. A las personas que padecen de reumatismo se les recomienda buscar el asesoramiento de su médico antes de iniciar cualquier ejercicio de alto impacto. Como he expresado anteriormente, correr es un ejercicio de alto impacto y no sirve para personas con problemas de inflamación de las articulaciones.

Pregunta: ¿En Qué clase de aparatos debería invertir?

Respuesta: Si tienes un Smartphone Android o un iPhone, puedes bajar apps y monitorear tu ritmo y el progreso al correr. Los aparatos adicionales que pueden resultar útiles son un monitor cardíaco portátil y un podómetro. Asegúrate de atar tu podómetro de forma segura, ya sea en tu brazo, pecho o cadera, ya que estos dispositivos pueden desprogramarse durante una carrera.

Pregunta: Creo que mi progreso es muy lento, ¿Qué debería hacer?

Respuesta: ¿Cuánto tiempo y esfuerzo estás invirtiendo en tu nuevo hobby? ¿Cuál es tu actual nivel de fitness? Estas son preguntas importantes que tienes que responder. Si tu actual nivel de fitness es bajo, disminuye tus expectativas en cuanto a progreso. Por otro lado, si estás en forma pero aún experimentas un bajo progreso, entonces quizás estás corriendo mal. Consulta con los capítulos anteriores de este libro para ver si tu forma de correr es la ideal.

Pregunta: ¿Cuán pronto puedo unirme a una maratón completa o media?

Respuesta: Puedes unirse con seguridad a cualquier maratón después de dos meses de entrenamiento y acondicionamiento continuo.



CORRE+
RAPIDO
EN 8
SEMANAS

Sistema comprobado de 8 semanas para correr más rápido y aumentar la resistencia

ERIC BRAVO