



# CORRER II

**MÁS RÁPIDO,  
MÁS FUERTE,  
MEJOR...**

**ENRIQUE LASO**  
escritor y corredor popular



# CORRER II

**MÁS RÁPIDO,  
MÁS FUERTE,  
MEJOR...**

**ENRIQUE LASO**  
escritor y corredor popular

# Correr II

Enrique Laso

Copyright © Enrique Laso, 2015

## **Todos los derechos reservados**

*Deseo dedicar esta guía a las decenas de lectores de la primera parte, que con sus mensajes y mails me han animado a lanzar una segunda entrega. Jamás pensé que tendría una acogida tan extraordinaria y que sería **Nº1** no sólo en **Running** (en España, USA, México, Holanda, Francia y Alemania), también en el conjunto de libros dedicados al **Deporte**. Es algo fabu oso.*

*Un abrazo a a maravillosa y guapísima **Gema García Marcos**, del diario EL MUNDO', por su cariño y afecto. No os perdáis sus consejos y vídeos **#NosMovemos***

*Mención especial a a **AA Moratalaz**, y particularmente a su presidente, **Rafael Pajarón**, por el inmenso cariño que nos profesa tanto a mi como a mi hija María.*

*Un afectuoso saludo a todos los compañeros de entrenamiento y al personal de mantenimiento de la fabulosa pista de atletismo del **Polideportivo José Caballero**, ubicado en **Alcobendas**, lugar de mis sesiones más duras.*

*A todos, infinitas gracias...*

## 1. Introducción

Cuando a principios de 2015 me animé a escribir mi primera guía sobre *running*, impulsado por un puñado de amigos que me lo llevaban pidiendo desde hacía tiempo, poco podía imaginar que nada más lanzarse se convertiría en un éxito inmediato, alcanzando el Nº1 no sólo en la categoría de libros para correr, sino también en libros de deporte en general, superando a todos los dedicados, por ejemplo, a disciplinas tan populares como el fútbol y el baloncesto.

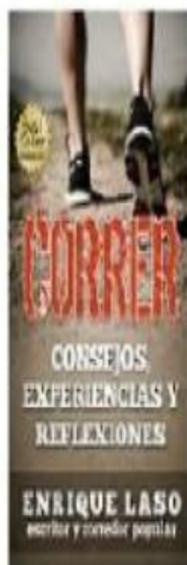
Pronto recibí los primeros mensajes de lectores agradecidos, pero que querían más. El manual les había resultado muy ameno y sencillo, y deseaban dar un paso adelante. Otros, sencillamente, consideraban que se quedaba corto para su nivel, y me pedían que lanzase una guía más avanzada.

Este libro que tienes en tus manos es el resultado. Siguiendo con el estilo fresco y cercano del primer manual, abordaremos aspectos un poco más técnicos y que requieren un compromiso algo mayor, con el objetivo de mejorar como corredores. Me gustaría señalar desde el principio, para no traicionar lo que indicaba en la primera entrega, que la salud muchas veces está reñida con el rendimiento. Es decir, que mejorar nuestro nivel competitivo entraña un mayor riesgo de lesionarnos. Intentaré dar consejos de todo tipo para eludir las temidas lesiones, pero yo mismo he tenido que sufrir varias cuando me he planteado abordar empresas ambiciosas para mi nivel. En el momento en que escribo estas líneas estoy preparándome para intentar estar en la Final del Campeonato de España de Veteranos de 800 metros. Conforme me voy poniendo en plena forma la posibilidad de un contratiempo aumenta. Es algo que debo tener muy presente, y que tú, amigo lector, que desees progresar en este bonito deporte, jamás tienes que olvidar.

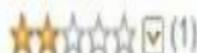
## Los más vendidos en Carrera y maratón

Top 100 de pago    Top 100 gratis

1.



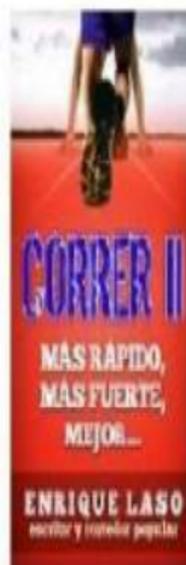
CORRER: Una amena guía  
de iniciación  
de Enrique Laso



Versión Kindle

EUR 0,99

2.



CORRER II: Más rápido,  
más fuerte, me...  
de Enrique Laso

Fecha de lanzamiento: 14 de  
abril de 2015

Versión Kindle

EUR 0,99

Con mi hija María he sido más prudente que conmigo mismo. Ella tiene dos estanterías repletas de trofeos (ganaba carreras en categoría absoluta con tan sólo 14 años) y eso jamás le ha supuesto sufrir una lesión, ni tan siquiera molestias. El necesario descanso, los estiramientos y el fortalecimiento integral del cuerpo, unido a una alimentación variada, nos permitirán mantener alejadas esas dichas lesiones que tanto odiamos y tememos los corredores.

De modo que no lo olvides nunca: si lo que quieres es velar por tu salud, con los consejos de **CORRER** es más que suficiente. Si la ambición y las ganas de poner a prueba tus límites te han llevado hasta aquí, adelante: pero siempre que la prudencia y el sentido común estén en tu cabeza.

Gracias por regresar conmigo para hablar sobre *running*. Espero que disfrutes mucho de este viaje, y que te guste tanto esta nueva entrega como lo hizo la primera.

*¿Preparad@ para subir de nivel?*

## 2. ¿Por qué correr más rápido?

Si estás leyendo este nuevo manual es porque deseas ser más veloz. Es decir, quieres ir un paso más lejos. Ya corres, ya disfrutas de este deporte sin igual, pero ahora necesitas superar algunas barreras. Puedes creerme: conozco perfectamente esa sensación. En cada prueba, me da igual que sea en la pista o en el asfalto, trato de dar el máximo. A veces no me encuentro bien, o me pesan los más de 40 años y más de 50.000 kilómetros que llevan encima mis pobres piernas (y esto no es absolutamente nada comparado con un profesional), pero las ganas y la ilusión no tienen límites.



Ahora que has llegado hasta aquí, vamos a repasar algunos aspectos que nos hacen querer ir más rápido, más lejos y ser más fuertes:

- **Superación:** el espíritu de superación es una característica innata del ser humano. Gracias a él hemos conseguido, como especie, grandes logros. Sin los intrépidos valientes que se adentraron en nuevos horizontes hoy seguiríamos comportándonos como animales (algunos lo hacen) y no hubieran sido posibles los avances científicos, intelectuales y humanos que nos permiten tener una vida más satisfactoria y plena. Por lo tanto es en realidad bueno que busques información acerca de cómo llegar un poco más lejos en este deporte tan fantástico. Que desees mejorar sólo tiene una palabra para definirlo: *¡bravo!*
- **Autoestima:** cuando nos fijamos una meta que está un poco más lejos, que requiere de un pequeño esfuerzo mayor al anterior, nuestra percepción de nuestro valor individual como persona se incrementa. Cuando logramos alcanzar esa meta la recompensa es inmensa. No hace falta que nadie nos dé un premio, o una palmadita en la espalda: nosotros mismos nos sentimos reconfortados por haber logrado aquello que nos habíamos fijado como objetivo. Es una sensación inigualable, que no cuesta dinero y que sin embargo nos inunda de alegría y confianza. Estos premios que nos adjudicamos, sin importarnos lo que piensen los demás, son los más reconfortantes, y los más complicados de obtener. Por eso correr es un deporte tan extraordinario.
- **Reto:** ya lo comenté en el primer manual, *si deseas cuidar tu salud con entrenar suavemente tres días a la semana es más que suficiente*. Pero con el tiempo nos acostumbramos y deseamos sentir nuevas experiencias, y llegar un poco más allá. Ser más veloces, o un poco más fuertes, o llegar más lejos, requiere de un sacrificio extra, y ese reto es tan motivador como seductor. Resistirse a mejorar es complicado, disfrutar de una mejor condición física es extraordinario. Para seguir viviendo con ilusión es necesario tener cosas por las que luchar. Mejorar un tiempo, acabar una maratón o, incluso, ganar una carrera, son objetivos que harán nuestra existencia más dinámica y amena.
- **Disciplina:** ser constantes en la vida nos ayuda no sólo a mantener una buena salud, también a progresar profesionalmente y como personas. El corredor que quiere competir, que desea batir sus marcas, tiene que ser más estricto que el que sencillamente sale a rodar por placer. Esta disciplina acabará contagiándose a otros aspectos importantes de la vida: el trabajo, los estudios, la atención a los demás, el control y aprovechamiento del tiempo, la alimentación...
- **Satisfacción:** ya comentaba al principio que no existe premio mayor que el que nos damos a nosotros mismos. Sin autoengaños, de verdad. Tras terminar una dura sesión de entrenamiento, tras bajar unos segundos nuestro récord o tras acabar una carrera se disparan nuestros niveles de dopamina y serotonina, relacionados con el placer. No hace falta que cuando te acuestes por la noche

nadie venga a felicitarte: tú sabrás, a solas con tu conciencia, que has realizado un gran trabajo. Es maravilloso.

- **Reputación:** somos seres sociales. Necesitamos del reconocimiento por parte de nuestro entorno para sentirnos integrados y para crecer personalmente. Cuando nuestro aspecto físico y nuestra autoestima mejoran gracias al deporte, esos logros terminan por ser reconocidos por las personas que nos rodean. Incluso desconocidos nos felicitarán. Eso, además de mejorar nuestra reputación, nos permitirá enfocar los problemas cotidianos con un grado de confianza infinita.
- **Fortaleza:** entrenar duro nos convertimos en personas más fuertes física y mentalmente. Resistir las sesiones de series, o aguantar un rodaje, aunque sea a un ritmo suave, de más de una hora, no está al alcance de cualquiera. Nuestros niveles de resistencia emocional se elevarán considerablemente, y nuestros músculos, tendones y huesos agradecerán enormemente el esfuerzo que estamos realizando, siendo más robustos y sanos.
- **Inteligencia:** el corredor de nivel tiene un corazón que late mucho más despacio, porque es capaz de bombear más sangre en cada latido. También tiene unos pulmones que son capaces de transportar más oxígeno. Todo esto repercute en la salud de nuestro cerebro en general, y de nuestras neuronas en particular. Además, el corredor competitivo se ve obligado a formular estrategias de carrera, a pensar durante largos períodos de entrenamiento y a someter a la mente a un esfuerzo semejante al que realizan los músculos. Con todo ello estaremos elevando los umbrales de nuestra capacidad intelectual, casi sin percatarnos de ello.



- **Felicidad:** ser un corredor que progresa, que se exige y que alcanza retos es ser una persona más completa y, en definitiva, más feliz. Disfrutar de un placer tan asequible y sencillo como es correr sólo está al alcance de las personas que ya han descubierto que la esencia de la felicidad está en estas aparentes menudencias, a las que arrastrados por la publicidad, el marketing y el ajeteo constante, en muchas ocasiones dejamos de lado. Recuperar la sensación de existir, de ser, y no olvidar que un pequeño reto superado supone un enorme triunfo, es la mejor manera de inundar nuestras vidas de dicha y alegría.

### **3. Fortalecerse para competir**

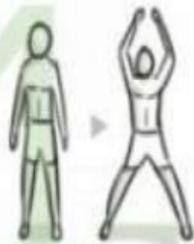


Para poder elevar nuestro nivel como corredores primero debemos preparar nuestros

músculos, nuestros huesos y nuestras articulaciones. Si no hemos pasado por esa fase previa sólo puedo garantizar una cosa: te lesionarás. Y ni tú ni yo deseamos que eso suceda, ¿verdad?

Un buen plan de mejora competitiva incluye ejercicios básicos que permitan que los músculos implicados en la carrera estén preparados para el esfuerzo y los requerimientos extra que les vamos a exigir. Olvidar este aspecto fundamental no sólo puede acabar con una lesión, es que seguramente haría que resultasen infructuosos el resto de esfuerzos (dieta, series, rodajes, suplementos...) que seguro vamos a realizar. Es muy habitual encontrar a corredores populares que se estancan porque no cuidan sus músculos. No hace falta acudir a un gimnasio (aunque posiblemente sea una alternativa muy efectiva) para estar fuertes. Unas mancuernas, unas gomas y una esterilla pueden configurar los elementos clave de nuestra rutina de fortalecimiento.

Te adjunto algunos ejercicios que deberás completar para asegurarte que tienes unos músculos fuertes que te permiten afrontar con garantías los nuevos retos que vas a perseguir.



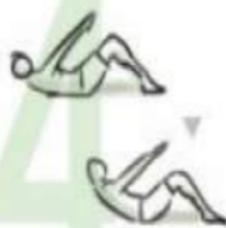
Salto en el sitio



Sentadilla estática



Flexiones



Abdominales



Steps con silla



Sentadillas



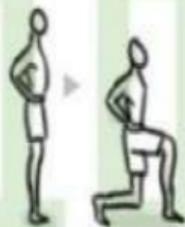
Tríceps con silla



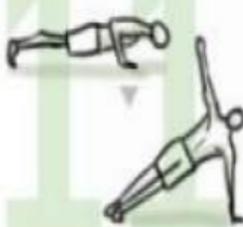
Plancha frontal



Skipping



Zancadas



Flexiones con rotación



Plancha lateral

EJERCICIO	DESARROLLO
1	Se trata sencillamente de saltar de manera alternativa juntando y separando piernas y brazos de una manera coordinada. 30 segundos.
2	Nos apoyamos contra una pared y formamos un ángulo de 90° con nuestras piernas. La espalda debe de estar recta, y las rodillas nunca deben superar la punta de los pies. Aguantamos la posición 30 segundos. Conforme cojamos resistencia, podemos llegar hasta los 5 minutos.
3	Realizamos diez flexiones. Es importante mantener todo el cuerpo recto, y bajar hasta rozar el suelo con el pecho. Iremos incrementando cada semana las flexiones de 5 en 5, hasta alcanzar 50 seguidas.
4	Empezaremos realizando sólo 10 ejercicios. Elevamos levemente los hombros, sin forzar el cuello. Incrementamos 5 abdominales cada semana hasta llegar a completar 50 seguidas.
5	Nos subimos a una silla o un banco de un parque, alternando la pierna derecha y la izquierda. Completamos 10 repeticiones. Incrementamos 5 cada semana hasta alcanzar 30.
6	Subimos y bajamos el cuerpo, manteniendo apretadas las abdominales y recta la espalda, doblando las rodillas. Las piernas deben estar separadas en la distancia que marcan los hombros, con la punta de los pies apuntando hacia el exterior. Los brazos estirados hacia adelante. Realizamos 10 repeticiones. Subimos 10 cada semana, hasta alcanzar un total de 100 repeticiones.
7	Nos servirá una silla apoyada contra una pared o el banco de un parque. Descendemos lentamente, y no llegamos a tocar el suelo para evitar comprometer la articulación del hombro. Mantenemos las rodillas

	<p>ligeramente dobladas, para protegerlas. Realizamos 10 repeticiones. Incrementamos 5 cada semana, hasta llegar a un total de 50 seguidas.</p>
8	<p>Muy importante, porque a través de este ejercicio trabajamos el 'core', las abdominales profundas y las lumbares. Es muy importante realizarlo correctamente, manteniendo en todo momento el cuerpo recto y la barriga bien apretada. Aguantamos la posición durante 30 segundos. Conforme vayamos fortaleciendo la zona. Podemos llegar hasta los 5 minutos.</p>
9	<p>Elevamos alternativamente, sin movernos del lugar, la pierna derecha y la izquierda. Intentamos que la rodilla alcance la altura de la cadera, y que el pie aterrice en su zona media (metatarso). Realizamos 10 repeticiones. Incrementamos 10 cada semana, hasta alcanzar un total de 100 seguidas.</p>
10	<p>Es como caminar en cuclillas, pero cuidando mucho la posición de la cadera. La pierna adelantada debe de formar un ángulo de 90°, y la rodilla atrasada debe de rozar el suelo. Caminamos lentamente de esta forma, hasta completar 10 largos pasos. Incrementamos 10 cada semana, hasta ser capaces de realizar 100 pasos seguidos.</p>
11	<p>Es una flexión en la que, alternativamente, vamos elevando un brazo, cargando todo el peso en el contrario. Realizamos 10 repeticiones. Incrementamos 10 cada semana, hasta alcanzar un total de 100 repeticiones.</p>
12	<p>Nos apoyamos sobre un brazo, y elevamos el cuerpo lateralmente hasta mantenerlo en una posición completamente recta. Aguantamos 30 segundos. Cambiamos de posición. Cada semana aumentamos el número de segundos, hasta ser capaces de llegar a los dos minutos por cada lado.</p>

Es suficiente con realizar esta tabla una vez por semana para mantener nuestros músculos en plena forma (para un corredor). Si crees que necesitas más, puedes

hacerlos dos veces por semanas. Es importante que dejes dos días de descanso entre las sesiones de fortalecimiento. La puedes combinar con días de rodaje suave, y no mucha distancia (por ejemplo un trote de 6 a 10 kilómetros y después realizar la tabla de ejercicios).

Para los que deseen dar un paso más, siempre que ya tenga un tono muscular apropiado y hayan completado por lo menos 8 semanas la tabla de ejercicios propuesta, pueden incluir mancuernas, gomas y multi-saltos en sus rutinas (sólo una vez a la semana). Pero siempre mancuernas ligeras, gomas con no demasiada resistencia y ejercicios de saltos sobre superficies blandas, como tierra o, mejor aún, césped.

Dejo algunos enlaces de video en YouTube en los que se pueden apreciar cómo realizar estos ejercicios de una forma adecuada para los más atrevidos (o que deseen llegar todavía más lejos en su forma física).

Ejercicios con gomas:

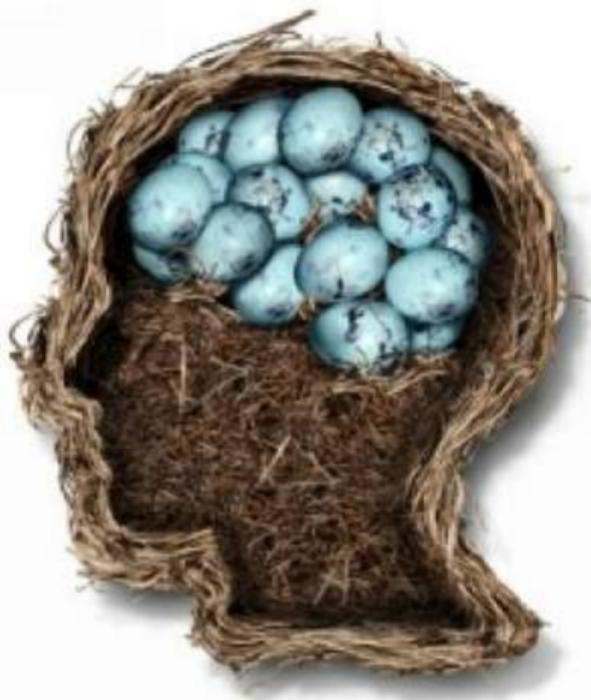
[https://youtu.be/19Qqs3CzX\\_E](https://youtu.be/19Qqs3CzX_E)

Multisaltos:

<https://youtu.be/CbVz9IRE9ww>

## 4. Una mente más fuerte

En el primer manual ya comentamos la importancia de la mente para el corredor. Pero cuando hablamos de competir este aspecto cobra una relevancia mayúscula. Tanto o más importante que nuestra condición física será nuestra fortaleza mental a la hora de afrontar una competición.



El corredor, o atleta, que compete, somete a su cuerpo a un esfuerzo extraordinario, y el cerebro se resiste a mantener ese grado de sufrimiento durante mucho tiempo. En realidad, si lo pensamos bien, es una señal de que todo funciona correctamente en nuestro interior: nuestra cabeza intenta prevenirnos de un desgaste excesivo y de la posibilidad de sufrir una lesión. Pero para dar un salto adelante, y una vez hemos preparado adecuadamente nuestros huesos, músculos y tendones, toca educar a nuestra mente.

Lo primero que deseo advertir es que tenemos que aprender a diferenciar entre el sufrimiento que el esfuerzo límite provoca y el dolor insoportable de una lesión. Deseamos poder controlar el primero, pero estar siempre atentos al segundo. Una lesión, en su estado incipiente, es un mal menor que en el peor de los casos nos puede tener apartados de la práctica deportiva entre una y dos semanas (y seguramente siempre podemos seguir realizando ejercicios de recuperación). Pero una fractura de hueso por sobreesfuerzo, una rotura de ligamentos o un desgano muscular pueden desde tenemos

en el dique seco seis meses hasta amurar de por vida nuestra prometedora carrera atlética. De modo que mucho cuidado.

Para fortalecer la mente antes, durante y después de la competición propongo una serie de ejercicios que nos ayudarán a ser más constantes, a tener más confianza en nosotros mismos y a ser capaces de controlar nuestra ansiedad y vencer nuestras ganas de desistir o rendimos:

EJERCICIO	DESCRIPCIÓN
Relajación	Tumbado (a la hora de la siesta o junto después de apagar la luz) y con los ojos cerrados, intenta poner tu mente <i>en blanco</i> . Como es algo complicado, imagina una luz blanca, o una pelota blanca que rebota contra el suelo. Trata de mantener esa imagen el mayor tiempo posible (con 5/10 minutos es suficiente).
Respiración	Tumbado en una cama. Aspira aire profundamente, y exhala lentamente después de retenerlo algunos segundos en tus pulmones. Repite varias veces. Después haz lo mismo pero a gran velocidad. Finalmente aguanta la respiración entre uno y dos minutos (mejor acompañado por alguien, por si te mareas los primeros días, aunque lo peor que te puede pasar es que sufras un muy ligero desvanecimiento). Recupera la respiración normal. Realiza este ejercicio al menos un par de veces a la semana.
Idealización	Imagina que alcanzas los logros que te has marcado. Desde los más sencillos (acabar un entrenamiento) hasta los más ambiciosos (ganar una carrera dentro de tus posibilidades). Disfruta del instante, de lo que sentirás, de lo que te dirán los amigos y los familiares... Visualiza con frecuencia esos instantes de mágica felicidad, y sé consciente de que el sufrimiento es un camino hacia la cima.
Consciencia	Pensa en los pequeños sufrimientos que te acompañan durante los momentos más duros de esfuerzo. Trata de amoldarlos como una costumbre en tu cerebro, y aprende a manejarlos y controlarlos a base de recrearlos en tu imaginación. Sé consciente de

que son tus compañeros de fatigas, y que gracias a ellos es posible alcanzar los sueños más difíciles.

Leer

Acostúmbrate a leer libros y revistas sobre *running*. Desde apasionantes historias de corredores que han logrado gestas increíbles hasta sencillos *runners* que comparten su experiencia en un libro o en un Blog. En las revistas busca las secciones que te animan a lanzarte a por tus metas, y los artículos de los corredores más experimentados. Intenta leer justo antes de acostarte, pues es una magnífica manera de aislarte de la rutina y de relajar tu mente para coger un sueño confortable y profundo.

## 5. La Alimentación



La alimentación del *runner* que desea competir es más complicada que la del que sólo quiere salir a rodar tres veces a la semana y cuidar un poco su salud. Dependiendo si queremos afrontar una prueba de medio fondo, de fondo o una maratón variará la misma, pero existen una serie de aspectos muy comunes, que abordaremos.

Como veremos, y si ya fuisteis lectores de *CORRER* mucho mejor, o si ya lleváis tiempo cuidando lo que ingerís, para competir en serio necesitamos estar lo que se dice realmente finos (es decir, delgados y fibrosos, con buena musculatura). Para ello es preciso seguir algunas pautas, que en principio parecen sencillas pero que os puedo asegurar por experiencia, que son complicadas de seguir (más con el actual estilo de vida, y teniendo en cuenta que no somos profesionales que vivimos del atletismo). Un truco que yo hago, aunque no demasiado aconsejable, es poneme estricto de verdad cuando sólo queda un mes para la competición en la que deseo darlo todo. Pero si de verdad quieres efectos, deberías seguir estos consejos a lo largo de un periodo de 12 semanas previas a la prueba que te has marcado como objetivo:

---

## Comidas

Intenta realizar siete comidas ligeras a lo largo del día. Puedes permitirte un desayuno algo más potente, y un almuerzo también reforzado, pero el resto de ingestas deben de ser frugales y muy sanas. El objetivo es mantener tu metabolismo activo todo el día, y los músculos bien nutridos. Sólo el propio proceso de digestión constante y suave nos ayudará a quemar más calorías, y además el cuerpo asumirá que no debe 'almacenar' pues tiene un constante aporte para cubrir sus necesidades de 'combustible'.

## Qué comer

**Desayuno:** leche desnatada o bebida de soja light, yogurt desnatado, tostadas con aceite de oliva virgen, cereales integrales (idealmente avena), galletas integrales, miel, zumos naturales o piezas de fruta.  
**Tentempié media mañana:** pieza de fruta, puñado de frutos secos (lo que te quepa en una mano, y en crudo) o yogurt desnatado. Combínalos, y espacia su ingesta al menos una hora.

**Comida o almuerzo:** plato de pasta, arroz o legumbres, no muy condimentados y sin demasiadas grasas (una cucharada sopera de aceite de oliva virgen); y una pieza de fruta de temporada (o paña, que ayuda a realizar la digestión. Podemos tomarla en almibar, pero sin ingerir el líquido que la conserva y siempre marcas de calidad).

**Merienda:** una barrita energética, un té, tostadas, galletas integrales, un yogurt desnatado, un par de orejones o una pieza de fruta (idealmente un plátano). Combínalos como desees, y espacia su ingesta al menos una hora.

**Cena:** verduras a la plancha o al vapor acompañadas de una pieza de carne magra (pollo o pavo) a la plancha o de pescado azul (salmón, sardinas, cabala...); una pieza de fruta o un vaso de leche desnatada.

## Hidratos

Intenta que siempre sean complejos, es decir, procedentes de pastas integrales, legumbres o cereales integrales. Su bajo índice glucémico te permitirá ir 'gastándolos' de manera progresiva a lo largo de la jornada. Sólo si vas a realizar una prueba de fondo (de 21 kilómetros en adelante) la última semana de la prueba

	(especialmente los tres días previos) puedes incrementar notablemente tu ingesta de hidratos, de modo que tengamos reservas suficientes de glucógeno para afrontar el duro reto con garantías.
<b>Proteínas</b>	Consúmelas con moderación. Si es posible siempre por la noche y que sean magras, como el conejo, el pollo o el pavo. Al horno o a la plancha, con algunas especias, son una opción deliciosa que agradará a tu paladar. Sólo si eres mediofondista puedes abusar un poco más de ellas, incorporándolas también a la hora del almuerzo.
<b>Grasas</b>	Que sean saludables, bajas en grasas saturadas (muy perjudiciales). El aceite de oliva o de girasol en crudo o los frutos secos sin tostar son una excelente fuente de grasas de gran calidad. También el aguacate es una opción fabulosa. Modera su consumo pues aunque son necesarias el cuerpo las almacena con facilidad. Una vez a la semana puedes darte el gustazo de tomar un par de onzas de chocolate negro (por ejemplo el fin de semana, tras un duro entrenamiento).
<b>Cómo comer</b>	Platos poco cocinados, mejor en crudo o a la plancha. Poca cantidad en cada comida. Mastica mucho antes de tragar. Acompaña tus comidas con agua o gaseosa (no tiene calorías y si no abusas, ayuda a realizar una buena digestión). También puedes tomar una vasito de vino al día o una caña de cerveza (pero no más!). Puedes optar por la cerveza sin alcohol, ya que obtenemos los beneficios de la misma pero evitamos los perjuicios del segundo. Antes de acostarse es ideal pues, como la leche, ayuda a conciliar un sueño reparador.

Yo no soy un obseso de la suplementación, aunque debo reconocer que sí que recuro a ella. Una dieta variada suele reportarnos todas las vitaminas y minerales suficientes para mantener nuestro cuerpo en perfecto estado. Para alguien que se inicia bastará con seguir un plan alimenticio que incluya todos los grupos de alimentos en sus correctas proporciones. Pero el atleta que desea competir somete a su cuerpo a un desgaste extraordinario, y por lo tanto debe recurrir con frecuencia a la suplementación, especialmente en las épocas de mayor intensidad/carga de entrenamientos. Estos son mis favoritos (algunos los repito con respecto al anterior manual, por su importancia;

otros son nuevos y se incorporan, debido al mayor nivel de exigencia físico):

<b>Zinc</b>	Especially importante en invierno, cuando nuestra defensas están más requeridas. Es importante también en muchos procesos metabólicos, por lo que su carencia puede ocasionar un bajo rendimiento. Suele suplementarse con frecuencia, pues los alimentos más ricos en este mineral (como las papas de calabaza, las ostras o el germen de trigo, no son de consumo habitual).
<b>Vitamina C</b>	Importantísima en infinidad de procesos internos de nuestro organismo. Tomando abundante fruta y verdura no suele hacer falta suplementar.
<b>Vitaminas B</b>	Imprescindibles para el sistema nervioso, para nuestras defensas y para estar energéticos. La leche, los huevos y la carne aportan gran cantidad de ellas, pero reforzarlas nunca está de más.
<b>Sales</b>	Su carencia afecta a nuestros músculos y a nuestro corazón. El exceso de sodio (por culpa de la sal) descompensa el % de potasio necesario en nuestro cuerpo. Mi recomendación es tomar una bebida isotónica tras el entrenamiento más largo de la semana, o para reponer líquidos y nutrientes de forma rápida en primavera/verano.
<b>Magnesio</b>	Mineral clave para el correcto funcionamiento de nuestro sistema nervioso y del conjunto de nuestros músculos. Muy importante a la hora de poder rendir al máximo sin resentimos.
<b>Creatina</b>	Fantástico anabólico que nos ayudará a definir y tener unos músculos potentes, en lo que denominamos fase de carga (cuando nos fortalecemos) y a mantenerlos en buen estado de cara a las duras competiciones.
<b>Cafeína</b>	Nos ayudará en los días de competición o de entrenamientos más duros. El cuerpo se acostumbra a ella, y no todo el mundo responde de la misma forma a su ingesta. Debemos tomar entre 60/100mg sólo una vez a la semana, preferiblemente el día de entrenamiento más exigente. Moviliza las grasas y tiene un leve efecto

termogénico y diurético (por lo tanto, ¡cuidado en verano).  
Fuentes naturales de cafeína son el guaraná o el café.  
Como es excitante, no tomar nunca en las cuatro horas  
previas a irnos a dormir

## 6. Las lesiones

Las odiosas lesiones. Sí, es un tema que debemos abordar, y del que ya hemos ha sido mencionado en varias ocasiones en los capítulos anteriores. En mi anterior manual señalaba que era raro o poco frecuente que un corredor que se inicia, o que lleva un entrenamiento suave, se lesione corriendo. A lo sumo puede sentir algunas molestias los primeros días o semanas, pero poco más. Sin embargo, el *runner* que desea competir, y que por tanto va a exigir mucho más a su cuerpo, sí que pone en riesgo su salud, y el riesgo de sufrir una lesión se multiplica exponencialmente.



En la anterior edición de **CORRER** señalamos las tres dolencias más habituales en el *runner* principiante, que se inicia en este fantástico deporte (periostitis, fascitis plantar y

las odiosas uñas negras); no es que el corredor que ya tiene cierta experiencia deje atrás la posibilidad de toparse nuevamente con ellas, pero es algo poco frecuente. Por el contrario, se enfrentará a nuevos males que pueden dejarle en el *dique seco* durante una buena temporada. Veamos cuáles son estos enemigos de nuestra salud como atletas:

<b>Tendinitis</b>	La rotuliana y la del tendón de Aquiles son las más frecuentes. Son realmente molestas, y el dolor en ocasiones es tan intenso que incluso nos impide caminar. El reposo y los ejercicios de rehabilitación, mejor con un buen fisioterapeuta, serán inevitables si nos agarra. Para prevenirla nada mejor que los estiramientos de las zonas, el reforzamiento de la musculatura y aplicar frío (mediante geles o bolsas de frío) tras cada sesión de entrenamiento.
<b>Condromalacia</b>	Muy frecuente, por desgracias. Tanto que se le denomina comúnmente <i>rodilla del corredor</i> . Se produce por un desgaste de los cartílagos que protegen la parte posterior de la rótula. Más que una lesión es un proceso degenerativo, que puede acabar muy mal si no tomamos las debidas precauciones. El fortalecimiento de todos los músculos que sujetan la rodilla es fundamental, y también, aunque no suele tenerse en cuenta, los de la cadera. También es muy importante no rodar sobre superficies duras (mejor la tierra poco compacta o el césped) y llevar unas zapatillas apropiadas (suele afectar en mayor grado a los corredores pronadores, es decir: a los que se le vencen los pies hacia el interior). La suplementación (condroitina, glucosamina, vitamina C, MSM), el frío aplicado en la zona tras el ejercicio, el uso de una cincha rotulana para los días de rodaje y frecuentes masajes nos aliviará y evitarán que este mal se cebe con nosotros.
<b>Contractura/ Rotura Fibrilar</b>	No son muy frecuentes en corredores de larga distancia (al menos antes viene la contractura, mucho más llevadera y leve), pero sí en medofondistas y en corredores de pruebas de velocidad. Suelen producirse como consecuencia de un requerimiento de las fibras musculares (habitualmente en corredores en gemelos y

bíceps femoral) brusco. Evitarlas es relativamente sencillo: cuidando mucho el calentamiento previo a nuestras rutinas (especialmente en los complicados días de series cortas) y los ejercicios de estiramiento posteriores no debemos de sufrirlas. Una contractura suele tenernos parados, con masaje y aplicando calor entre una y dos semanas, dependiendo de su grado. Pero una rotura de fibras no es ninguna broma, y nos tendrá alejados de nuestro deporte favorito durante meses, de modo que mucho cuidado con los esfuerzos repentinos y sin haber preparado antes los músculos y ligamentos implicados.

¿Cómo podemos evitar estos molestos episodios, que tanto odiamos los que amamos correr para que cualquier adversidad no nos aleje de nuestro querido deporte? En realidad es más sencillo de lo que parece, pero como siempre la constancia es vital:

<b>Calentar</b>	Antes de empezar correr es importante realizar un breve calentamiento, que puede consistir en un rodaje muy lento de unos 10 minutos. Después, dependiendo de lo que nos toque hacer ese día, pero imprescindible si vamos a realizar series, tendremos que activar más la musculatura con suaves saltos y un par de progresiones de unos 100 metros (empezamos muy despacio y acabamos a un ritmo muy vivo).
<b>Estirar</b>	Tras cada sesión de entrenamiento debemos dedicar un tiempo de entre 10 a 20 minutos a elongar nuestra musculatura. En ese momento se encuentra activa, preparada para esos requerimientos. Debemos de seguir las tablas que se adjuntan en el siguiente capítulo.
<b>Fortalecer</b>	Como ya se comentó anteriormente, dedicar un día a la semana al fortalecimiento será útil no sólo para evitar y prevenir las lesiones, también para ser mejores corredores. De modo que no debemos de saltarnos nunca (salvo las semanas en las que tengamos competición) la tabla de ejercicios propuesta.
<b>Enfriar</b>	El frío es uno de los mayores aliados en nuestra lucha contra las lesiones (el calor, ocasionalmente, especialmente en el caso de las contracturas, también). Debemos acostumbrarnos

a él, y hacerlo nuestro compañero de fatigas. En primer lugar debemos terminar nuestras sesiones con un trote suave, que permita bajar pulsaciones a nuestro corazón y que de forma natural (a través de los mecanismos, como el sudor, tiene el cuerpo para regular su temperatura) baje los °C de más que hemos generado. En invierno (salvo los días de lluvia) recomiendo correr muy ligero de ropa, realizando tanto las sesiones de calentamiento como de enfriamiento en nuestra propia casa. El uso de geles fríos (cada vez más eficaces) y de bolsas de frío (aunque la sencilla bolsa de guisantes congelados, poniendo una tela entre nuestra piel y la bolsa, para evitar quemaduras, sirve igualmente) para las zonas más castigadas debe de ser frecuente (al menos dos veces al día).

## Masajear

Nada agradecerán más nuestros músculos y tendones que un buen masaje. Lo ideal es recurrir al menos una vez al mes a un buen fisioterapeuta, pero eso en ocasiones excede nuestras posibilidades económicas. Sin dejar de tener claro que es la mejor alternativa (y que por lo tanto no olvidemos de tanto en tanto ponemos en manos de un profesional médico en la materia), existen opciones más económicas. Una es un tanto riesgosa, salvo que el masaje sea superficial (y por tanto poco eficaz): que un compañero o amigo nos lo realice. La otra tiene pocos inconvenientes, es sencilla, práctica, y una de las mejores inversiones que un buen *runner* puede hacer a lo largo de su vida: un *roller* de espuma. Dejo un vídeo explicativo de cómo usar esta herramienta que tanto alivio proporciona, y que debe ser usada a diestro y sin diestro para mantener una musculatura sana y alejada de las lesiones:

[https://youtu.be/fkqu\\_WQrfKg](https://youtu.be/fkqu_WQrfKg)

## 7. El Entrenamiento

Como el entrenamiento depende mucho de la distancia que se desee realizar, he propuesto tres planes básicos de entrenamiento: para **mediofondistas**, para **fondistas** y para **maratonianos**. Son bastante distintos: el primero estaría destinado a personas que deseen competir en las distancias de 800 y 1.500 metros; el segundo para los 5/10 kilómetros y el tercero y último para maratón y media maratón.

En estos planes se incluyen sesiones de fortalecimiento (de los que ya hemos hablado), de estiramiento (se incluyen en este capítulo un par de tablas) y de técnica (que tienen un capítulo exclusivo más adelante). Por lo tanto, antes de pasar a detallar los planes vamos a familiarizarnos con algunos términos: Rodaje (trote suave que nos permite incluso charlar), Cuestas (trayecto con una leve inclinación ascendente de entre 50 y 150 metros), Serie (repeticiones de una distancia determinada a un ritmo alto) y Fartlek (rodajes en los que cambiamos con frecuencia de ritmo, según nuestras propias sensaciones: por ejemplo 1' a tope y luego 3' trotando suavemente, y así hasta completar la distancia establecida).

Los planes incluyen seis días de entrenamiento y sólo uno de descanso. Empezar así sería una temeridad, y en absoluto recomendable. Como podemos establecer, razonablemente, que los días de rodaje son más suaves que los días de cuestas o series, comenzaremos con un entrenamiento de tres días a la semana (dos suaves y uno exigente). Cada dos semanas podemos incorporar un nuevo día de entrenamiento, de modo que siempre haya igual número de días suaves que duros. Cuando la cifra resulte impar: más entrenos suaves que exigentes. La semana de competición siempre entrenaremos sólo dos días (aunque de esto ya hablaremos en el capítulo correspondiente).

## Entrenamiento mediofondista

DÍA SEMANA	ENTRENAMIENTO
LUNES	60' rodaje + técnica carrera
MARTES	30' rodaje + 10x80 metros en cuesta + 10' rodaje
MIÉRCOLES	60' rodaje + fortalecimiento
JUEVES	20' rodaje + 10x400 metros + técnica carrera
VIERNES	Descanso
SÁBADO	60' rodaje + fortalecimiento
DOMINGO	20' rodaje + 10x200 metros + 10' rodaje

Estiramientos al final de cada sesión.

Los días de cuestas recuperamos bajando muy lentamente la cuesta, y vuelta a empezar

Los días de series de 400 recuperamos 2' al principio, y bajamos 10" cada semana, hasta llegar a sólo 1' de recuperación entre series.

Los días de series de 200 recuperamos 1'30" al principio, y bajamos 10" cada semana, hasta llegar a sólo 40" de recuperación entre series.

## Entrenamiento fondista

DÍA SEMANA	ENTRENAMIENTO
LUNES	60' rodaje + fortalecimiento
MARTES	20' rodaje + 10x400 metros + 20' rodaje
MIÉRCOLES	60' Fartlek + técnica de carrera
JUEVES	20' rodaje + 6x800 metros + 15' rodaje
VERNES	Descanso
SÁBADO	80' rodaje + técnica de carrera
DOM NGO	20' rodaje + 10x150 metros en cuesta + 10' rodaje

Estiramientos al final de cada sesión.

Los días de cuestas recuperamos bajando muy lentamente la cuesta, y vuelta a empezar

Los días de series de 400 recuperamos 2' al principio, y bajamos 10'' cada semana, hasta llegar a sólo 1' de recuperación entre series.

Los días de series de 800 recuperamos 3' al principio, y bajamos 10'' cada semana, hasta llegar a sólo 2' de recuperación entre series.

## Entrenamiento maratoniano

DÍA SEMANA	ENTRENAMIENTO
LUNES	70' rodaje + fortalecimiento
MARTES	20' rodaje + 10x800 metros + 20' rodaje
MIÉRCOLES	80' Fartlek + técnica de carrera
JUEVES	20' rodaje + 20x150 metros en cuesta + 20' rodaje
VERNES	Descanso
SÁBADO	20' rodaje + 8x1000 metros + 20' rodaje
DOM NGO	90' rodaje muy suave + técnica de carrera

Estiramientos al final de cada sesión.

Los días de cuestas recuperamos bajando muy lentamente la cuesta, y vuelta a empezar

Los días de series de 1000 recuperamos 3'30" al principio, y bajamos 10" cada semana, hasta llegar a sólo 2' de recuperación entre series.

Los días de series de 800 recuperamos 3' al principio, y bajamos 10" cada semana, hasta llegar a sólo 2' de recuperación entre series.

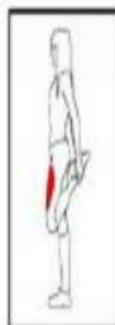
## Estiramientos



Yo la verdad es que no he cuidado demasiado este aspecto tan importante del corredor habitual, y por eso he sufrido las consecuencias: lesiones. Respecto a los ejercicios de estiramiento hay todavía mucha controversia, y ni tan siquiera los especialistas se ponen de acuerdo sobre el tema. Tanto su duración, como el momento en el que deben ser realizados plantean algo de polémica. Como yo no soy demasiado partidario de ellos, y hasta que cumplí los 40 años no sufrí ninguna lesión, os propongo una opción conservadora. Antes de cada sesión de entrenamiento lo importante es calentar, y con un trote suave de unos 10 minutos es más que suficiente. Si queréis, podéis realizar la tabla de estiramientos propuesta, pero de una forma rápida y sin forzar en absoluto la musculatura y los tendones. Sin embargo, al terminar nuestras sesiones sí que debemos

dedicar entre 10 y 20 minutos a relajar y elongar nuestros sufridos músculos. Es en ese momento en el que más preparados están para estas sesiones que nos permitirán mantenerlos sanos y alejados de las rigideces que suelen acabar en contracturas, micromoturas o, en el peor de los casos, incluso graves desgamos.

En las tablas de ejercicios adjuntas se ven diversos estiramientos. Será suficiente con mantener las posiciones que marca cada ilustración durante 20 segundos, notando que el músculo se estira pero jamás sintiendo dolor o excesiva tensión, y pasar a la siguiente. Podemos repetir tres veces todo el circuito, y de esa manera habremos completado una sesión de elongación de gran nivel y que nos dejará como nuevos.



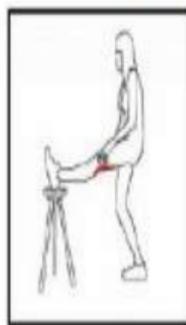
Cuádriceps



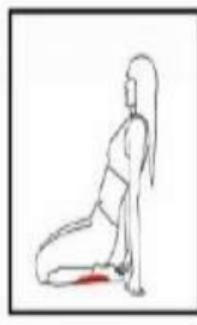
Gemelos



Sóleos



Isquiotibiales con Silla



Peroneo



Planta del pie



Isquiotibiales con Silla



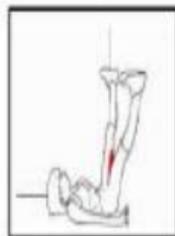
Tendones de la Cadera



Aductores de la cadera



Fascia lata iliofemoral



Aductores 2



Fascia ilio-tibial



Glúteos



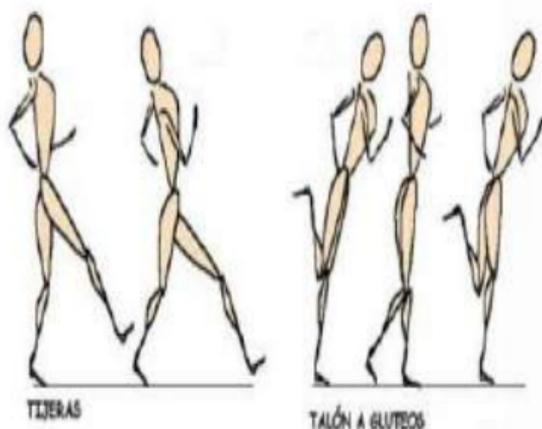
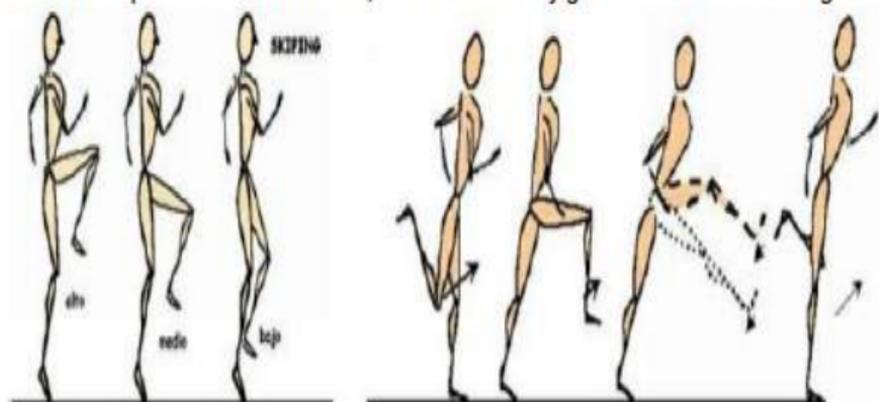
Abductores femorales específicos



Isquiotibiales 3

## 8. La Técnica

La técnica es un elemento clave del corredor que se plantea retos, que desea ir un poco más lejos que el simple hecho de salir a rodar algunos días a la semana. Una buena técnica nos permitirá evitar lesiones, ser más veloces y gastar mucha menos energía.



Suelen comentarme, los más perezosos o los más incautos, que han visto en la televisión a tal o cual atleta (nunca se fijan en que son excepciones, y que el 90% corre de una forma soberbia) que ha quedado entre los primeros en una prueba, o incluso ha ganado, con una pésima técnica. Yo siempre les contesto lo mismo: *si llevara la técnica apropiada sería todavía mejor corredor de lo que es*. Por desgracia no todos los runners de nivel se encuentran con un entrenador que les corrija en sus primeros años, y suelen adoptar defectos que luego, con el paso del tiempo, son muy difíciles de corregir. Especialmente nos encontramos con atletas que suelen llevar una postura inadecuada,

o un braceo improductivo.

¿Qué aspectos debo cuidar para llevar una técnica adecuada?

<b>TRONCO</b>	Deberemos llevarlo erguido, levemente inclinado hacia adelante (si tenemos dudas, bastará con <i>r</i> rectos). El ventre firme, con la cabeza mirando hacia un punto muy por delante de nuestra posición (nunca ir mirándose los pies).
<b>BRAZOS</b>	Formando un ángulo de 90°, deben ir bien pegados al cuerpo. Las manos semicerradas y relajadas. El recorrido de la mano debería ir desde la altura de nuestro pecho hasta rozar nuestra propia cadera. Jamás cruzar las manos por delante del torso ni llevar los codos abiertos (errores muy habituales en corredores que cuando dan poco este aspecto clave de un buen <i>runner</i> ). Los brazos, con su balanceo, nos ayudan a avanzar con comodidad y a ahorrar energía.
<b>CADERA</b>	Hay que llevarlas altas. Es como si en cada zancada nos impulsásemos muy ligeramente hacia arriba (en realidad no es así, pero esa debe de ser la sensación al principio). Llevar una cadera baja supone tener que hacer un esfuerzo enorme para avanzar y respirar.
<b>PIERNAS</b>	La parte más complicada. Nuestra zancada debe de ser suave. No puede ser demasiado larga ni demasiado corta. Debemos intentar aterrizar con la parte media del pie (algo bastante natural cuando somos niños, pero que pronto perdemos), o metatarso, en lugar de hacerlo con el talón o, peor, con la punta de los pies. El despegue debe de ser rápido, como si el terreno sobre el que corremos nos repelese como un imán de signo contrario al nuestro.

Al principio del capítulo he colocado una sencilla tabla para ver visualmente los ejercicios principales de técnica de carrera (también llamados de fortalecimiento de tobillos, pues es eso en realidad lo que conseguimos con ellos). Al final del mismo os dejo un enlace a un vídeo muy ilustrativo de YouTube, que seguro que os ayuda a aclarar las últimas dudas. Pero vayamos con los principales ejercicios para tener una técnica apropiada.

<b>SKIPPING</b>	Arriba: consiste en elevaciones alternas de las
-----------------	---

	<p>piernas, hasta que las rodillas alcancen la altura de la cadera. El movimiento debe de ser potente y reactivo, de modo que el pie nos impulse con fuerza hacia arriba. Aterrizamos siempre de metatarso. Atrás: consiste en llevar a temerariamente nuestros talones hacia atrás, golpeándonos ligeramente el trasero. Aterrizamos siempre de metatarso.</p>
<p><b>REFORZAMIENTO TOBILLOS</b></p>	<p>Talón/Punta: caminamos muy lentamente, exagerando el siguiente movimiento: arrancamos con el talón, seguimos con el metatarso y acabamos el recorrido con la punta de los pies. Punteras: caminamos como de puntillas, muy lentamente. Talonar: caminamos muy despacio apoyándonos sólo en los talones.</p>
<p><b>MULTISALTOS</b></p>	<p>Repeticiones de saltos usando todo el pie para impulsarnos, alternando saltos con las piernas firmes y estiradas con otros en los que doblamos las rodillas (manteniendo siempre recta la espalda) hasta formar un ángulo de 90° con las piernas.</p>
<p><b>CARRERA LATERAL</b></p>	<p>Uno de los más sencillos y divertidos. Seguro que todos lo hemos hecho ya alguna vez en el colegio. Se trata de desplazarnos lateralmente, apoyándonos en los metatarsos, primero en un sentido y luego en el contrario. Podemos llevar las manos rectas, pegadas al cuerpo o incluso desplazarlas igualmente de forma lateral (para incorporar varacones).</p>

Todos estos ejercicios se realizan sobre un tramo determinado, que variará, en función de nuestro nivel, la fortaleza de nuestros tobillos y el tiempo que llevemos entrenando, entre 10 metros y 100 metros (para los *runners* más preparados, y siempre tras semanas de adecuación).

Os dejo un enlace al fabuloso vídeo, muy explicativo, que hicieron las gentes de Adidas y la revista *Runner's World*:

<https://youtu.be/V E463n5q E>

## 9. Competir

Si estás decidido a competir una de las primeras cosas que debes plantearte es federarte, ya sea sólo en tu comunidad autónoma o, mejor, a nivel nacional. Además de estar protegido en todo momento frente a lesiones y otros imprevistos, estar informado de lo que sucede en la alta y la media competición y obtener algunos descuentos, podrás participar en los diferentes Campeonatos Regionales y Nacionales (si tienes el suficiente nivel) de las pruebas oficiales de esta disciplina atlética. Si te gusta la pista (correr sobre un buen tartán es una sensación única), yo no me lo pensaría dos veces. Además, y ya para casos excepcionales de atletas de excelente nivel, puedes acceder a becas federativas e incluso acudir (sin pagar traslados ni hospedajes) a Campeonatos Europeos y Mundiales.

Pero se puede competir de una forma menos estresante acudiendo con regularidad a alguna de las decenas de carreras populares que cada fin de semana salpican nuestro país aquí y allá. Las tienes desde las distancias más cortas (la típica milla) hasta maratones y el *ultrafondo*. Hay algunas que se desarrollan en tartán, otras en tierra, la mayoría sobre asfalto y también, cada vez más, por los duros recorridos de montaña (el cada vez más de moda **Trail Running**). En todas ellas podrás poner a prueba tu condición física y medirte con otros atletas de muy diferente nivel. Tampoco olvides que tu objetivo no debe ser siempre ganar, o quedar entre los primeros (algo normalmente al alcance de una minoría); puede ser mejorar tu tiempo, o llegar entre los 50 mejores, o sencillamente completar un recorrido difícil al que te enfrentas como reto personal. Eso también es competir, jamás dejes de tenerlo presente. El éxito tiene muchos caminos, y la felicidad muchísimos más.

A la hora de competir es importante mentalizarse. Debemos competir cada cierto tiempo, para que esa prueba, ese reto, suponga un aliciente y, a la vez, no sometamos a nuestro cuerpo y a nuestro cerebro a un desgaste muy alto. Visualizar la prueba, incluso si es posible reconocer el recorrido (realizándolo semanas antes, a modo de entrenamiento), nos ayudará a dar lo máximo de nosotros. También es relevante tener pensamientos positivos (batir nuestra marca, llegar en un determinado puesto o, incluso, ¡ganar la carrera!). La última semana meditar con frecuencia, descansar y dormir las horas precisas se volverán una rutina indispensable.

También deberemos guardar un cierto reposo, para asimilar todo el trapajo hecho y para que nuestros músculos se encuentren descansados de cara a la dura exigencia que vamos a pedirles. La semana previa a la competición sólo entrenaremos un par de días. Imaginemos que la carrera (como es frecuente) es un domingo. El tal caso no haremos nada el lunes; el martes realizaremos un rodaje muy suave de unos 60'; el miércoles nuevamente descanso; el jueves tras trotar unos 10' realizaremos unas series (pocas,

nunca más de 4) que dependerán de la distancia en la que vayamos a competir (de 200 metros si es medio fondo, de 400 si es fondo y de 1000 metros si es para una maratón), pero que deberán ser a un ritmo ligeramente superior al previsto el domingo de competición; el viernes nuevamente descanso y el sábado un trote muy suave de 10' y después tres progresiones de 150 metros.

La alimentación esa semana también dependerá de la prueba. Si somos mediofondistas deberá ser muy ligera y rica en proteínas. Para fondo tendremos que hacer una carga de hidratos el día antes de la prueba (un buen plato de pasta el sábado para comer es suficiente). Y para maratón serán tres los días de carga (aquí podemos combinar pasta, patatas, cereales, arroz...).

La noche antes suele costar conciliar el sueño, por lo que es fundamental dormir muy bien el viernes. Yo uso un truco que no es adecuado para todo el mundo: me tomo para cenar una cerveza y una pastilla de valeriana. Es una manera de relajarme y poder descansar adecuadamente. También vale con cerveza sin alcohol, con leche caliente, con una porción de copos de avena e incluso con un plátano.

La mañana de la competición levántate con tiempo. Desayuna al menos dos horas de la prueba, hidrátate bien y no olvides ir al baño, que luego es muy molesto hacerlo en los incómodos servicios portátiles que suele contratar la organización. Otro truco, que tampoco es para todo el mundo, y que deberás probar un día de entrenamiento, es tomar un gel de hidratos complejos, taurina y cafeína media hora antes del inicio de la competición. OJO: en verano puedes tomar ese mismo gel, pero sin cafeína, pues puedes deshidratarte y/o ser presa de un *golpe de calor*. Los geles no le sientan bien a todo el mundo, de modo que no experimentes.

Hablando de ensayos: nada de invenciones el día de la competición. Usa ropa habitual, unas zapatillas que ya lleven sus buenos kilómetros encima y desayuna lo de siempre (si es posible, algo muy ligero: por ejemplo copos de avena con leche de savia). Sólo recomiendo una fruta ese día: un plátano entre una y dos horas antes de la carrera.

Una vez en la salida ubícate junto a los corredores que van a hacer un tiempo similar al tuyo. No por estar con los más rápidos lo harás mejor: al contrario, puede que te desgastes de inmediato por tratar de seguir un ritmo que no el tuyo. Sal con calma, y ve acelerando progresivamente. Acaba siempre a tope, dándolo todo y disfrutando de la llegada a la meta.

Bienvenido a la competición y ¡mucho suerte!

## 10. Música, Cine y Libros para motivarte

Cada cual tiene sus propios gustos, eso es indudable. A unos les encanta el cine clásico, mientras que otros no lo soportan. A algunos les pierde la música clásica, mientras que a otros les chifla el Rock o el Techno. Un puñado no entiende irse a la cama sin un libro entre las manos, mientras que otros consideran que ya bastantes libros tuvieron que soportar durante su etapa de estudiantes.

Yo aquí os propongo un puñado de canciones, de películas y de libros que seguro que aprovecharéis. No tenéis que hacer uso de TODOS ellos, y podéis crear vuestras propias listas y hacérmelas llegar al contacto que acompaña el final del manual. La idea es que siempre tengáis un poco de arte y cultura al que agarraros en los días más duros. Amí, por lo menos, me funciona.

### MÚSICA

Europe – Rock the Night: <https://youtu.be/ELtpTBf-pMU>

David Guetta – Titanium: <https://youtu.be/JRfuAukYTKg>

Muse – Starlight: [https://youtu.be/Pqum6OT\\_VH8](https://youtu.be/Pqum6OT_VH8)

Blondie – Atomic: <https://youtu.be/1Tko1G6XRiQ>

One Republic – Counting Stars: [https://youtu.be/hT\\_nvWre\\_hg](https://youtu.be/hT_nvWre_hg)

Survivor – The eye of the tiger: <https://youtu.be/btPJPFnesV4>

Mando Diao – Black Saturday: [https://youtu.be/HymfdPeYx\\_Eo](https://youtu.be/HymfdPeYx_Eo)

Newman – Love Me Again: <https://youtu.be/CfihYWRWRTQ>

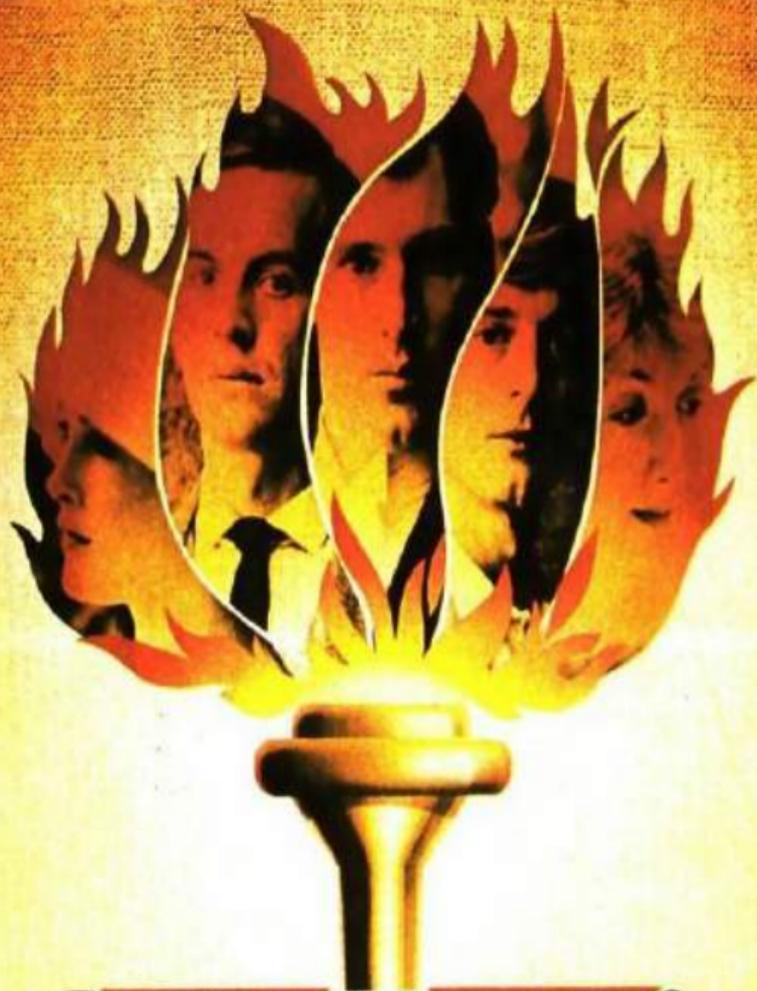
The Killers – Somebody Told Me: <https://youtu.be/Y5fBdpreJiU>

Springsteen – Born to Run: [https://youtu.be/lx\\_uThNgl3YA](https://youtu.be/lx_uThNgl3YA)

Avicii – Hey Brother: [https://youtu.be/Yx\\_liPLVR6NA](https://youtu.be/Yx_liPLVR6NA)

Lilly Wood – Prayer in C: <https://youtu.be/lcoqJCJIHbQ>

## PELÍCULAS



# CARROS DE FUEGO

Twentieth Century-Fox · Allied Stars ..... Una Producción Enigma  
CARROS DE FUEGO

Ben Cross · Ian Charleson · Nigel Havers · Cheryl Campbell · Alice Krige

Arreglo musical por Andrew Lloyd Webber  
Lindsay Anderson · Dennis Christopher · Nigel Davenport · Brad Davis  
Peter Egan · John Gielgud · Ian Holm · Patrick Magee

Dirigido por Colin Welland · Música de Vangelis · Productor ejecutivo Dodi Fayed  
Productor David Puttnam · Director de arte Hugh Hudson

Bando original de la película en discos y cassettes POLYDOR

Rédaction exclusive à partir du 26 Mai



MARATHON MAN  
MARATHON MAN  
MARATHON MAN  
MARATHON MAN

Studioline Film  
présente

un film de JOHN SCHLESINGER

**DUSTIN HOFFMAN**  
**LAURENCE OLIVIER ROY SCHEIDER**  
**WILLIAM DEVANE MARTHE KELLER**

**"MARATHON MAN"**

avec

directeur de la photographie CONRAD HALL musique de MICHAEL SMALL

scénario de WILLIAM GOLDMAN d'après son roman

produit par ROBERT EVANS et SIDNEY BECKERMAN



# LA SOLEDAD DEL CORREDOR DE FONDO



BRANSTON Presents A WOODFALL FILM

MICHAEL HEDGRAVE and TOM COURTIEN in "LONELINESS OF THE LONG-DISTANCE RUNNER"

With AYES BURNAGE JAMES BOLAN ERICSS NARD TOPSY JANE

Producers and Director: TIMMY RICHARDSON Screenplay by ALAN SELLITO Music by JOHN ADERSON

Wallywood

filmax  
Productions

**LIBROS**

# NACIDOS PARA CORRER

La historia de una tribu oculta,  
un grupo de superatletas  
y la mayor carrera de la historia

**Christopher McDougall**

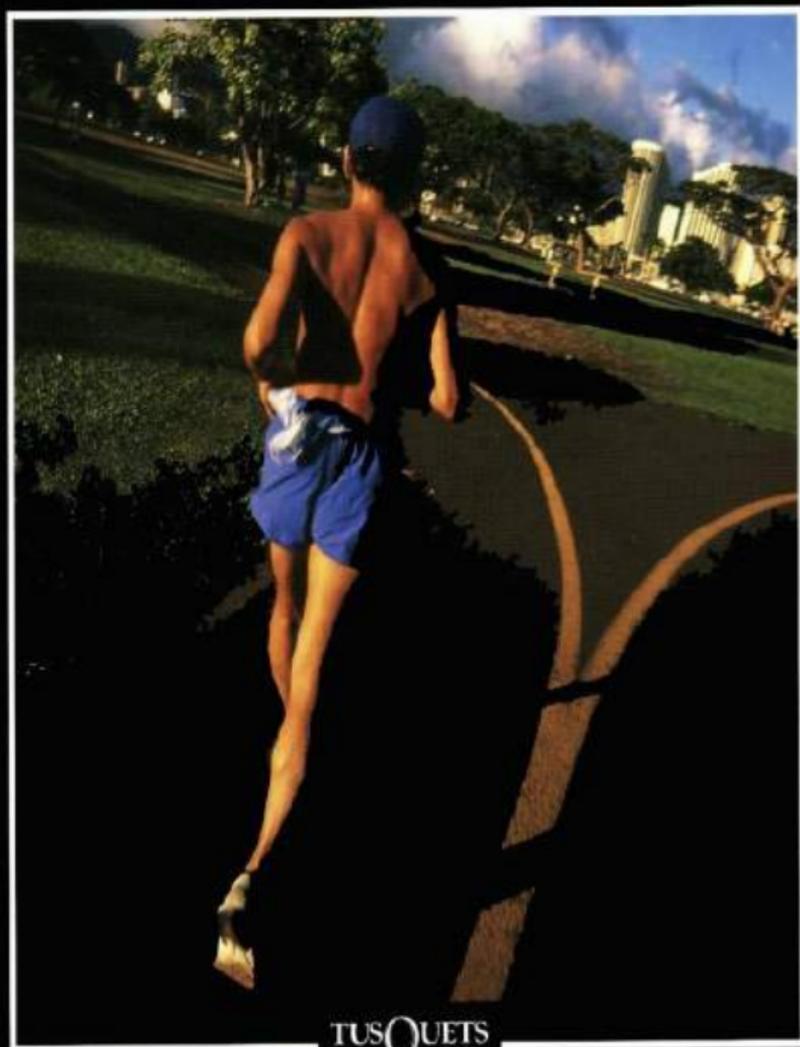


**DEBATE**

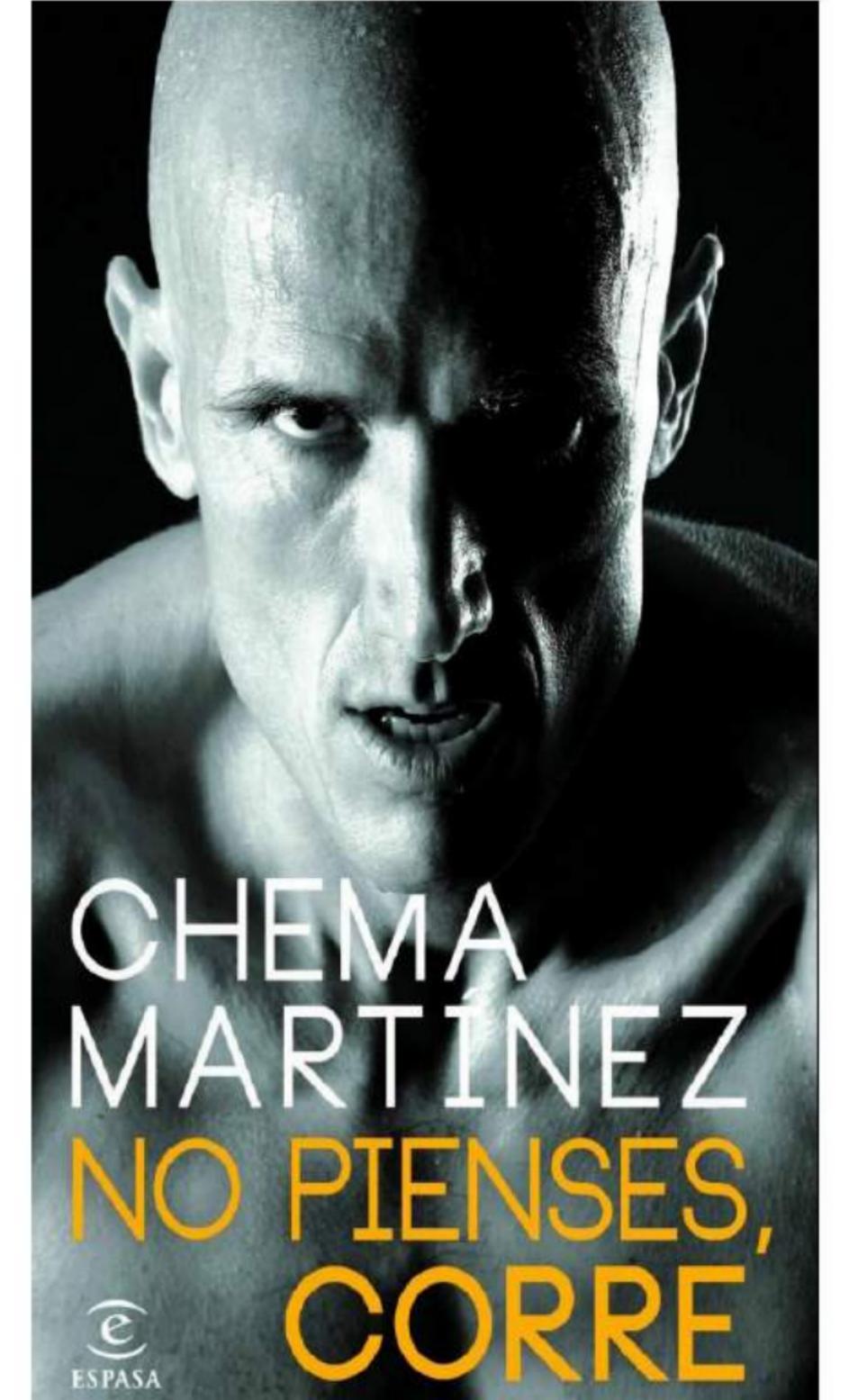
Haruki Murakami

DE QUÉ HABLO CUANDO  
HABLO DE CORRER

*colección andanzas*



TUSQUETS  
LECTURAS



CHEMA  
MARTÍNEZ  
NO PIENSES,  
CORRE

  
ESPASA

Por si no compraste **CORRER**, y has ido directamente a por este segundo manual, te dejo una selección de frases que seguro te van a motivar. Si lo compraste, nunca está de más recordarlas:

*El mejor placer de la vida es hacer las cosas que la gente dice que no podemos hacer*

**Walter Bagehot**

*Un corredor debe correr con sueños en su corazón*

**Emil Zatopek**

*Si entrenas tu mente para correr, todo lo demás será fácil*

**Amby Burfoot**

*Si estás corriendo, no importa lo rápido o lo lento que seas: sencillamente tú eres un corredor*

**Andrew Castor**

*La persistencia puede convertir el fracaso en un logro extraordinario*

**Matt Biondi**

*La gente me pregunta por qué corro. Yo les respondo: ¿por qué dejasteis vosotros de hacerlo?*

**Jeremy Wariner**

*Todo depende del viaje, no del resultado*

**Carl Lewis**

*Corre cuando puedas, anda si tienes que hacerlo, arrástrate si debes; simplemente no te rindas*

**Dean Karnazes**

*Tanto si piensas que puedes, como si piensas que no puedes ¡estás en lo cierto!*

**Henry Ford**

*No eres un perdedor hasta que te rindes y dejas de intentarlo*

**Mike Ditka**

*La vida es muy corta correr la hace parecer más larga*

**Bar on Hansen**

*Tengo planeado correr mientras pueda, y no tengo planes de detenerme*

**Frank Shorter**

*Cualquier cosa que puedas hacer, o que pienses que puedes hacer ¡comiéndala!*

**Goethe**

*Somos lo que hacemos día a día; de modo que la excelencia no es un acto, sino un hábito*

**Aristóteles**

## 11. Contacto

Puedes ponerte en contacto conmigo para comentarme cualquier cuestión referente a este pequeño libro a la siguiente dirección de correo electrónico:

[contacto@enrique laso.es](mailto:contacto@enrique laso.es)



En breve subiré un vídeo que aportará más indicaciones visuales a **YouTube**. Sólo tienes que buscar en dicho canal: **Enrique Laso Correr**