

Pues colocaré aquí al igual que en el foro amigo lo que yo considero el entrenamiento para rondar o bajar esa marca.

Empezaré por deciros que las marcas en maratón vienen más que se buscan. Este es un post donde comprobar la gran mentira de muchos de vosotros, donde nunca nos preocupan las marcas pero siempre las estamos buscando.

Antes de nada quiero dejar bien claro que para hacer una buena marca en maratón hay que correr mucho, no muy rápido pero si durante mucho tiempo. Existen planes de esos mágicos que han bajado de 2:40 con 80 kms. a la semana, lo cual, dicho así es mentira. He podido comprobar, en algunos ejemplos con nombre que se han puesto en revistas, que dichos atletas que han conseguido esa marca con esos kms, eran atletas con muy buenas marcas en distancias menores, como 10000 y media maratón, gente con una calidad muy superior a la media y los cuales llevaban ya un bagaje de años acumulando kms.

Así que de entrada vamos a olvidarnos de conseguir una buena marca en maratón si empezamos a correr ahora o llevamos poco tiempo corriendo y tenemos ya una edad. No digo que no se pueda conseguir pero ya he dicho el porqué y las cualidades que se tienen que dar en el/la que lo consiga.

En principio todo el mundo que conozco, y que es novatillo en esto, afronta la marca del maratón desde el entrenamiento exclusivamente. Se dice:

- Tengo que entrenar esto que me dicen, y con ello conseguiré tal marca.

Una buena marca de maratón no empieza en calzarte unas zapas y salir a entrenar, empieza en nuestro cuerpo. Lo primero, para afrontar un entrenamiento de maratón deberíamos comprobar nuestro cuerpo, ¿cuanto peso?, ¿qué como?, ¿qué bagaje deportivo en deportes de fondo tengo?, ¿qué fortalecimiento articular tengo?, ¿de cuanto tiempo dispongo para descansar?,...

Son preguntas cuya respuesta es determinante para empezar un entrenamiento de maratón. El peso por ejemplo es fundamental, empezar a hacer volúmenes de kms con un peso alto, puede dar lugar a que nuestras articulaciones sufran en exceso, sobre todo las rodillas, y si encima no hemos sido muy deportistas pues muchas papeletas para terminar aquí. Por tanto, empezar con un peso acorde a nuestra altura y a nuestras exigencias de entrenamiento, y a su vez ocuparnos de ir fortaleciendo nuestras articulaciones en el gimnasio en el monte, con la bici, etc. Nos ayudará a estar mucho mejor preparados para afrontar un entrenamiento de maratón. Es decir lo primero bajar peso y ponerte a entrenar maratón, no al contrario "voy a entrenar maratón para bajar peso".

Bueno, pues si ya tenemos claro lo comentado anteriormente, no estaría mal empezar a controlar la comida. La mayoría de nosotros comemos más de lo que necesitamos realmente. Así que si queremos bajar de peso deberíamos valorar nuestras cantidades y otra cosa importante, intentar distribuirlas de otra manera. La mayoría de nosotros come tres veces al día, en mi caso particular intentaba hacer 5 comidas diarias, es decir la misma cantidad, pero distribuida en cinco veces. Esto hace que vuestro metabolismo se haga más rápido, no retenga tanto y quememos más, quemamos más calorías comiendo 5 veces que comiendo 3. Una digestión implica un consumo calórico.

Empezaremos también a valorar de una manera positiva lo que comemos, por ejemplo podemos restringir bastante el consumo de grasas, y las cambiaremos por legumbres o verduras. La proteína es casi igual de importante que los hidratos de carbono, o sea que no centremos toda nuestra dieta en pasta. Debemos acostumbrarnos a beber más agua de lo que lo hacemos habitualmente, así como

empezar a suplementarnos si los entrenos son a menudo, con algún tipo de bebida energética tipo aquarius, powerade, o así. Tus músculos lo agradecerán. En mi casa siempre hay aquarius en la nevera. Por cierto la cerveza es cojonuda es un diurético acojonante, claro!, siempre que no nos bebamos 3 litros y no nos comamos unas tapitas de morcilla, croquetas,...

Los fritos y los rebozados, los embutidos, así como la bollería industrial, y por supuesto las copitas, son bombas de relojería, no digo que no se coman o se tomen, es solo un consejo. Así como que si un día, un amigo hace una barbacoa, pues no vamos a dejar de ir, ni de comer lo que sea, pero con control.

¡Ojo! Lo comentado anteriormente no quiere decir que se deje de comer, solo que si queremos hacer una buena marca en maratón, no todo es correr, coger estas costumbres, no nos van a dar la marca pero os garantizo que nos facilitarán el camino a para llegar a ella.

Pues si ya estamos mentalizados al respecto lo siguiente es hacer una valoración totalmente objetiva tanto de nuestro estado físico, como de nuestras pretensiones. Un entrenador con experiencia o un atleta que domine el maratón os pueden ayudar.

No pensar solo en maratón y en la marca que quiero hacer. Yo recomiendo otro tipo de metas al menos al principio. Nuestra finalidad es acumular trabajo con cabeza y paciencia. Marcarse metas a corto plazo. El conseguirlas nos incentivará y nos dará confianza, ganas e ilusión para entrenar al día siguiente. He visto a mucha gente abandonar por no ir pasito a pasito, por no tener la paciencia y por no conocer la verdadera magnitud del maratón, y no hablo solo de la carrera, hablo también de la etapa de entrenamiento.

El competir en distancias más pequeñas como 10000 o incluso media maratón, nos dará seguridad y un valor más real de cual es nuestro sitio y en alguna medida nos acercará más mentalmente a lo que puede ser el maratón. Aunque os diré que un maratón no se parece en nada a cualquier otra carrera y diría más, entre varias maratones, veréis como también son diferentes. Otra cosa muy importante, y que creo conveniente decirlo, el entrenar mucho y bien, en algunos casos no es garantía absoluta de realizar la marca que pretendemos, pero sobre eso también se crece.

Bueno pues vamos a dar otros pasitos, Ya hemos dejado claro, que modificar nuestras costumbres de alimentación, así como preparar nuestro cuerpo en otras vertientes, pueden ayudarnos a entrenar mejor y consecuentemente nuestros resultados también serán mejores. El atleta no ha cumplido solo con entrenar lo que toque ese día, debe aprender otras obligaciones básicas en un maratoniano. Debe aprender a entrenar y a descansar, debe aprender a recuperar, debe aprender a escuchar a su cuerpo, debe visitar al fisio de una forma más o menos regular, (un entreno para menos de tres horas, debería tener una visita al fisio o masajista como muy poco cada 10 días), debe coger la costumbre de estirar a diario...

Quiero que se entienda que un entrenamiento para conseguir menos de 3 horas en un maratón, es un entreno exigente, con semanas mínimas de 90 kms. y semanas de máxima carga entre 120 ó 140 kms según el atleta. Ello conlleva en el cumplimiento de un plan de entrenamiento, un cúmulo de fatiga importante y mucho más para gente que no lleve mucho tiempo corriendo, que sus hábitos quizá no sean buenos y su técnica no esté muy depurada.

A fin de cuentas yo siempre he dicho que lo duro del maratón no es la carrera en si, es el entrenamiento que debemos cumplir los meses anteriores. Por tanto considero

de vital importancia todos los puntos mencionados con anterioridad, debemos poner todo de nuestra parte para recuperar cada entrenamiento y acumular la menor cantidad de fatiga posible. Así estaremos listos para el día siguiente.

- Debe aprender a entrenar.

Voy a detallar un poco a qué me refiero en cada punto, por ejemplo cuando digo que debe aprender a entrenar y a descansar, me estoy refiriendo a entrenar con cabeza. Eso quiere decir que si en el plan tengo 5 miles a 3:50 y terminando a 3:45 (Este es un error muy común sobre todo en los inicios de los planes donde la gasolina está intacta) pues como voy "sobrao" a ese ritmo me los casco a mi tope en 3:40 y terminando a 3:30 echando el bofe. ¡mal!. Tu entrenador sabe de sobra que puedes correr a esos ritmos pero si te lo ha puesto así es por algo.

- A descansar.

En cuanto al descansar pues aquí hay de todo, desde el que tocaba descanso y se ha ido a rodar por que tenía buenas sensaciones, o el que se ha hecho 40 kms en bici despacito, el que se obsesiona y se cree que si no corres un día pierdes la forma,... Descanso es descanso y punto.

- Debe aprender a recuperar.

Un entrenamiento para maratón ya hemos dicho que es exigente y consecuentemente implica un gasto muy superior al gasto que pueda tener una persona normal, incluso un deportista de fin de semana. Hablaba antes de la importancia de coger el hábito de beber, de utilizar bebidas con electrolitos en función de los tipos de entreno sobre todo si son tiradas largas, de suplementarnos si es preciso con algún aporte vitamínico si existieran carencias, controlar nuestros niveles de hierro, mantener el equilibrio salino, etc. Nuestro cuerpo agradecerá sin duda esa atención.

- Debe aprender a escuchar a su cuerpo

No me refiero los pedos o cosas así. El cuerpo está continuamente mandando mensajes, y cuando corremos se acentúan más, eso que está tan de moda ahora, lo que llaman las sensaciones. Si dominas esta parcela, nadie, ni tu entrenador te conocerá mejor que tú. Debes saber si hoy no estás para ese entreno de calidad, debes saber cuando estás como un tiro, debes saber cuales son tus mejores horas del día para rendir, ... En fin ese sinfín de sensaciones que nos dan una información valiosísima. También he de reconocer que esto, se tardan unos añitos en pillarle el punto.

- Debe visitar al fisio.

Muchos de nosotros solamente vamos cuando nos duele algo. Pues si vas cuando no te duele, te quitará tensiones musculares que tú a lo mejor en ese momento no notas, pero que dos semanas después puede ocasionar un tirón, rotura, tendinosis etc.

Lo de estirar no hace falta explicarlo, yo lo hacía en casa por la noche en mi colchoneta viendo la tele.

Vayamos añadiendo más cosas. Teniendo claro que ciertas marcas van de la mano de ciertos hábitos, llega el momento de hacer una valoración real, de lo que somos y nuestras pretensiones. He conocido a gente que era incapaz bajar de 40 minutos en un diez mil y en la salida del maratón te decía: voy a ver si bajo de 3 horas.

Recuerdo el caso de un corredor no hace mucho tiempo en la media de Madrid al que le dijimos:

- Qué vas a hacer ?

Y nos dice:

- Voy a salir tranquilo a 3:30 o así hasta el diez. (lo que equivale a casi 1:14 hasta el 10)

Le vuelvo a preguntar pensando que la segunda parte la haría más deprisa:

- Sobre 1:12:30 al final

Y me contesta:

- No! A ver si puedo hacer 1:10

Evidentemente se tenía que poner a 3:10 el último 11100, lo que supone una marca de 31:40 en el 10000. Marca, que no la olía ni de lejos si corriese solo el 10000.

En maratón, no hay peor cosa que no conocer nuestras posibilidades, no entender lo que estamos haciendo, ni a lo que nos estamos enfrentando. Por tanto especial atención a este punto. Las pajas mentales para el maratón son muy malas, en un diez mil se sufre mucho si te pasas, pero en un maratón se muere.

Y cuando digo se muere, me refiero a que el sufrimiento, la desesperación y la sensación de hundimiento, son tan grandes, que hace que mucha gente abandone sin conocer nunca lo gratificante que es correr un maratón bien corrido, la sensación de haber vencido a la distancia con fuerza y capacidad.

Es muy triste haberle dedicado todo el esfuerzo que supone un entrenamiento de meses, y haber puesto todas las ilusiones a algo, que por una mala valoración, un desconocimiento, o unas pretensiones inalcanzables, no solamente no hemos conseguido si no que además nos mató la ilusión.

Por tanto, de este punto vamos a extraer algo fundamental para cualquier persona que va a afrontar cualquier plan. Y son las referencias. Las referencias en atletismo son siempre números: ¿en cuanto podemos correr un 10000 ?, ¿qué tiempo tenemos en media ?, ¿qué cantidad de kms son los adecuados para mí en una semana?, ¿cuántos días de calidad aguanto en una semana?, ¿cuál es mi ritmo de competición en una media?, ¿cuántas medias maratones he corrido?, etc.

Todas las respuestas a estas preguntas serán determinantes para establecer un plan personalizado a cada uno, ya que cada atleta es diferente y todos pueden llegar a la misma marca, pero no tiene por qué ser por el mismo camino. Cada atleta debido a sus características personales, requiere un tipo de entrenamiento. Por tanto, que quede claro, no todos los planes son adecuados para todo el mundo.

En cuanto a las referencias me gustaría puntualizar una cosa, si alguien viene y nos dice mi marca en medio maratón es de 1:17:20, y esa marca, está hecha en la media universitaria de Corricolari donde la carrera es más corta, donde la gente va acortando en 18 puntos del recorrido, o la hizo hace 15 años...

Las marcas no solamente deben ser recientes, aunque no deja de ser una referencia, que esa persona aunque haga tiempo haya hecho esa marca. Además deben ser contrastadas y repetidas, no vale con haberlo hecho una vez. Quiero decir que deben estar hechas en recorridos homologados o perfectamente medidos y cuando digo repetidas digo que una persona no está afianzada en una marca hasta que no la ha repetido varias veces. Por ejemplo si una persona ha corrido 5 medias y sus tiempos son 1:10:58, 1:11:10, 1:11:25, 1:12:04 y 1:11:18, entonces podemos decir que ese atleta, aunque una vez ha corrido en 1:10 y otra en 1:12, es claramente un atleta de ritmo 1:11. Sería un error engañarse y tener en cuenta como mejor marca que se trata de un atleta de 1:10 para empezar a trabajar con él.

Luego, empezar a querer bajar de 2:50 en maratón, implica muchas referencias, y para tenerlas necesitamos correr y competir, y está claro que durante un tiempo. El tiempo necesario para ir haciéndote y adecuando tu cuerpo para un día en un futuro, aspirar a esa marca.

Mamura yo creo que un nutricionista te podrá contestar mejor que yo. En mi dieta, yo siempre he mezclado carbohidratos de moderado índice glucémico con carbohidratos de alto, he comido de todo, legumbres, patata cocida, zanahoria cocida, verduras, arroz, kivi, pasta... así que no te puedo contestar sobre cuando comer unos u otros y si realmente tiene sentido hacerlo. ilo siento!.

Jorgem ya iremos poniendo cositas, no te impacientes. Y sí fue penalti, pero vamos el Valencia no pudo con un Madrid desastroso.

Bueno! pues ya hemos sentado muchas bases, pero alguna nos falta. Debemos aprender a correr. Alguno va a decir "vaya tontería". Pero os diré una cosa, todos, absolutamente todos, podemos mejorar nuestra forma de correr. La maratón es una carrera donde el ahorro energético es fundamental, una de nuestras misiones más importantes en carrera, es saber dosificar y distribuir toda la energía de la que disponemos, para aguantar esos 42 kilómetros al mayor ritmo posible. Hay un detalle que siempre me ha llamado la atención en una maratón y es que cuanto más hacia atrás vas, más habla la gente. Quitando en un punto (muro), que no se porqué se calla todo el mundo. jajajaja!!

Me gustaría que acompañaseis (en bici claro, jajaja!) en un maratón por ejemplo a los 30 primeros, os daréis cuenta que no se dicen ni mú en todo el recorrido, todos guardan. Absolutamente todos saben que en algún momento de la carrera, tendrán que sacar de no se donde, el resto de energía que les quede, así que como para desperdiciar está el tema.

Pues bueno dicho esto, si se trata de economizar y ahorrar energía no estaría mal que también, dedicáramos un tiempo a observar como corremos. Evidentemente, sería de mucha ayuda que alguien que sepa y entienda sobre técnica, nos corrija los movimientos, depurando detalles como amplitud de zancada, elevación, impulsión, apoyo, movimiento de brazos, etc.

La verdad, es que es de sentido común, cuanto menos trabajo nos cueste correr, menos energía gastaremos. Así de fácil y así de sencillo. Estaría muy bien, hacer unos ejercicios al menos 2 días a la semana, y no hace falta más de 25 minutos, donde practicaremos multisaltos, skiping hacia adelante y atrás, apoyos e impulsión de tobillo (talón/puntera), etc.

Lo que se busca con esto es adquirir una mayor longitud de zancada, mayor elevación de las rodillas, más potencia en nuestra zancada, mejor frecuencia, (zancada x minuto), menor tiempo de contacto con el suelo,... en resumen, lo que perseguimos es la mayor eficacia corriendo y consecuentemente obtendremos una mejor economía en el esfuerzo. Al final nos damos cuenta que lo que estamos haciendo es ahorrar energía.

Yo una cosa que hacía mucho, era al menos una vez cada semana, corría solo aunque fuera media hora, observando mi apoyo y concentrándome en todo momento en como pisaba, como levantaba mi rodilla, como braceaba e intentaba corregir sobre la marcha, para ello es mejor llevar un ritmo cómodo que nos permita pensar y ejecutar.

Quiero hacer una mención especial en este punto al estiramiento. Un músculo perfectamente descargado y perfectamente elongado, estará dispuesto para el trabajo, con mucho menor gasto de energía que si está tensionado, contracturado o con cierto estrés.

Y llegamos a nuestro amigo el gimnasio, parte fundamental en ayudarnos también en el ahorro de energía. Yo siempre he dicho que la parte que más fuerte y más elástica debe tener un corredor, no son las piernas, es la cadera. Mira por donde lo

que me ha cascao, con lo que yo la he querido. Claro! que ella dirá, que la he querido a mi manera, jajajaja!

La articulación de la cadera es fundamental tanto en la absorción del impacto como en la impulsión, existen un grupo grande de músculos que actúan sobre dicha articulación: músculos glúteos, psoas, tensor de la fascia lata, bíceps femoral, aductores, recto anterior, interiores como el obturador,...etc. Por tanto no nos vendrían mal unos ejercicios que nos ayuden a potenciar esta articulación y unos ejercicios específicos de estiramiento de la misma. Un buen monitor nos asesoraría sin problemas al respecto. Ah! y ojo, no descuidemos el abdomen, parte muy importante en un corredor, no hay que matarse a hacer 8000 abdominales con 150 bien hechos es suficiente 3 días a la semana.

Pues resumiendo este punto sobre el aprender a ahorrar energía nos quedamos con 3 partes:

- 1.- Ahorro de energía en carrera, donde no haremos gestos bruscos, no hablaremos más de lo justito, no daremos acelerones, ni cambios de dirección bruscos, etc.
- 2.- Ahorro de energía en el entreno, donde nos preocuparemos de mejorar nuestra técnica por medio de los ejercicios comentados, donde nos concentraremos en modificar nuestras malas conductas de carrera, etc.
- 3.- Ahorro de energía en el gimnasio, donde nos preocuparemos por potenciar todas aquellas partes del cuerpo que nos ayudarán a correr mejor.

A ver Laura sigo dandote gracias por tus ánimos. Yo también creo en los milagros y lucho por ellos. Hay pocas cosas en este mundo que me hagan tan feliz como correr.

En cuanto a tu pregunta te diré, que como dice Dragón, cada uno tiene una forma natural de desplazarse y lo suyo es modificar aquellos posibles defectos que puedan entorpecer nuestro desplazamiento. Pero sin que ese cambio suponga un esfuerzo físico o mental para nosotros en el momento de correr. Digamos que tiene que salir de una manera mecánica. De ahí que se entrene con movimientos repetitivos hasta que nuestra propia biomecánica los memorice y asimile.

Lo que pasa que casi todos los ejercicios de carrera, son de fortalecimiento. Es decir nos hacen coger fuerza, por tanto si ciertas partes de nuestro cuerpo se fortalecen, se modificará nuestra mecánica de movimiento sin darnos cuenta y si esos movimientos son realizados en la buena línea pues mejoraremos nuestra técnica y no derrocharemos tanta energía. Es lo mismo que el primer día que salimos a correr y 15 minutos nos parecía un esfuerzo sobrehumano, y cuando llevamos 2 años corriendo, utilizamos esos 15 minutos para calentar. Nuestro cuerpo se ha adaptado y ha mecanizado esa forma de moverse. A medida que estemos más entrenados el gasto calórico no será el mismo. Pues esto es aplicable a la técnica de carrera.

En cuanto a lo que se piensa de que un maratoniano debe dar zancadas cortas y casi sin levantar del suelo, hay mucho escrito. Pero yo no conozco a ningún tío de lo de menos de 2:10 que no den unas zancadas con una impulsión hacia adelante que te cagas. Yo siempre he pensado que cuanto mayor de una forma no forzada sea tu zancada, más adelante llegas. Por tanto habría que valorar si es más interesante para nuestra energía llegar a meta con 30000 zancadas que con 50000, cuando estamos hablando de 20000 impactos más. Pero bueno...

Adolfo macho he comentado sobre la importancia de beber no solo a diario, también en los entrenos en dos puntos:

2ª aportación párrafo 2º

3ª aportación punto "Debe aprender a recuperarse".

Ahora si te parece poco lo acepto, creí que era suficiente.

En cuanto a estirar también hay mucho escrito, yo personalmente te doy mi opinión. A mi me gustaba dejar un tiempo, hablamos de una media hora o más. Una cosa es hacer unos poquitos estiramientos sin forzar, lo que yo llamo de descarga, que esos si los puedes hacer nada más terminar. Y otra cosa es ponerte a estirar de una forma concienzuda, para esta segunda opción yo dejaba pasar tiempo. La razón, pues con el tiempo me dí cuenta que si estiras nada más terminar, cuando tu músculo está todavía caliente al igual que tus inserciones tendinosas, si por lo que sea tenemos alguna pequeña lesión, microrotura, etc. al estar muy calientes todavía, nuestro cuerpo nos va a permitir forzar más de lo que deberíamos, por tanto a esas pequeñas agresiones que nos hacemos cuando corremos no les viene mu bien. Pero ya digo que eso es una teoría mía. De hecho si te das cuenta, a quién no le ha pasado que durante la carrera o el estiramiento ese día, no ha notado nada y al día siguiente cuando me levanto ite cagas! iqué dolor!. Pues estoy completamente seguro, que a ese dolor no le ha venido nada bien que estirases nada más acabar el día anterior.

Felipem va marcando la pauta, el guión e incluso la dirección de la pregunta excelentemente, mientras tanto, nosotros dediquemonos a comentar cosas interesantes, o a realizar incisos sobre el tema:

-Estiramientos: A medida que soy más veterano, me doy cuenta de lo poco que he estirado en mi vida, incluso planteamientos que creía válidos, se desmoronan con el paso de los años. Ahora mismo, estirar después de correr, mientras se charla con los amigos, con posturas forzadas, con el sudor en la ropa, sin concentración....creo sinceramente que te puede perjudicar, más que beneficiar. En mi opinión, al igual que Felipem, el correcto estiramiento se debe hacer en solitario, sin forzar, concentración absoluta en el musculo que se está estirando, una vez pasado el calenton del entrenamiento, sin forzar (no,;-) no me repito), ¿cuando encontramos ese momento?, muy posiblemente en casa en el suelo del salón (alfombra o colchoneta), duchados (cuidado con estirar sudados y los resfriados), tranquilos, a poder ser con música o algo en la TV que relaje, y pausadamente, sin prisa, hasta llegar a estar estirando casi una relación de 1:1 es decir, 1min de estiramiento por cada minuto que hayamos corrido.

¿parece una exageración?, si, lo reconozco, por eso hay que buscar el momento en estas vidas tan agitadas que tenemos, pero vale la pena, y os lo dice, alguien que las lesiones cortaron la proyección atletica, nunca he sido bueno, pero podría haber sido mejor de lo que fuí y soy, si me hubiera cuidado desde siempre.

-técnica: tambien discrepo de que para correr el maratón haya que ir pegado al suelo, hay que ir como haya que ir, es decir, me reafirmo en que hay que optimizar nuestra técnica de forma que se ahorre energia o se máximice la misma.

-hidratación: por una correcta hidratación no he visto ninguna complicación, por "correcta" me refiero a en la adecuada proporción de electrolitos, por tanto, antes del maratón, los 2 días antes, bebamos hasta encharcarnos, pero siempre correctamente, no "sólo" agua. En el propio maratón, más de lo mismo, si bebemos, beber siempre en la proporción adecuada. ¿geles?, yo sinceramente para los tiempos que estamos hablando no los creo necesarios, con un entrenamiento adecuado, se puede tirar de glucógeno hasta la hora de carrera, luego otros 15min más de glucógeno hepático, y el resto con ácidos grasos.

Me gustaría hacer un inciso sobre el tema de los estiramientos.

En mi opinión hay que diferenciar dos cosas, el estiramiento de descarga después

del entreno, enfocado principalmente a la recuperación; y el estiramiento para aumentar la elasticidad general, la flexibilidad, para evitar lesiones.

1. Estiramientos para recuperar. A mi me gusta estirar. Si no estiro bien después de entrenar al día siguiente lo noto, y mucho. Yo siempre dejo un rato entre que llego a casa y comienzo a estirar. No me ducho, pero me pongo ropa seca. Entonces empiezo con una ronda rápida de los grandes grupos musculares, de abajo a arriba: gemelos, isquiotibiales, cuádriceps, cadera. Después comienzo a centrarme poco a poco en estiramientos más específicos, trabajando especialmente los músculos que tengo más cargado ese día.

2. Estiramientos para aumentar la flexibilidad. Soy bastante flexible, pero me gustaría serlo más. Hace años, cuando jugaba al balonmano, me abría casi totalmente de piernas, como los gimnastas, ponía las palmas de la mano en el suelo sin doblar las rodillas, tocaba con la cabeza en las rodillas, había músculos que no podía estirar más por limitaciones articulares. Nunca me lesionaba. Lo que pasa es que no sabía estirar bien, y había algunas zonas, como la cadera, a la que nunca di importancia (tu sabes de esto felipem) y por ahí comenzaron mis problemas. No tenía ni idea de que los gluteos y las lumbares fuesen importantes para correr. Una cadena de lesiones me retiró del atletismo y en los 4 años y pico que estuve sin correr perdí mucha elasticidad. He vuelto a correr, pero ya no soy tan flexible. En cualquier caso, cuando tengo tiempo, incluso sin haber corrido, dedico un rato a mejorar la elasticidad. Caliento un rato, a pie parado, y me pongo a estirar grupos musculares, escuchando a mi cuerpo, intentando llegar cada vez más lejos, pero sin pasarme.

Llegado este punto empezaremos a decidir algo también muy importante "la elección del material". Bueno en realidad cuando me refiero a elegir material, lo centraría todo en las zapatillas, entiendo que de todo el material que nos podamos comprar, el único que nos puede lesionar son las zapatillas, a no ser que tengamos muy mala suerte nos caigamos y nos abramos una ceja con el garmin.

En mi caso, he sido un atleta a la antigua usanza, siempre he sentido que correr para mí era un estado de disfrute interior, de concentración, y de escuchar mucho mis sensaciones. Para decirlo que muchas veces llevaba el crono, había corrido por ejemplo durante más de una hora, y no me había acordado de ponerlo en marcha. Así que no concibo ir pendiente del pulso, las distancias, etc. En cuanto a la ropa técnica, quien me conoce, sabe que en mi caso, siempre he corrido con un pantalón normal y una camiseta de algodón, y me ha ido fenomenal. Pero respeto el uso de todos aquellos aparatos que os puedan servir para sentirlos mejor.

Así llegué a la conclusión que lo realmente importante en el material era la zapatilla. La elección de una zapatilla es de vital importancia, pensemos que van a ser las gomas de nuestras ruedas durante cientos de kilómetros. Aquí tengo que echar un rapapolvo. He visto muchas veces a corredores gordos como un truño, con zapatillas de 100 gramos, por lo bonitas, por lo vistosas y por que uno parece mejor atleta con ellas, aunque lleguemos a la meta de un 10000 en 58 minutos.

Esas zapatillas que los corredores llamamos "racing" o de competición, son exclusivas para gente que corre rápido o muy rápido. Cuyo peso, acorde con su altura es mínimo, y que además su pisada está muy cerca de la perfección. Por tanto ese tipo de zapatillas es para un porcentaje de atletas mínimo. Vuelvo a decir, que respeto lo que a cada uno, se le ponga en las pelotas comprar. Pero mi entender es lo que hay. Ese tipo de zapatillas lesionan y mucho si no son utilizadas por el perfil adecuado.

¿Qué tengo que valorar a la hora de comprar unas zapatillas? Pues yo diría que los

siguientes parámetros:

- Si soy pronador, neutro o supinador. Especial atención en este punto a las plantillas, no voy a juzgar si se necesitan o no, simplemente decir que si soy pronador o supinador y llevo plantillas, las zapatillas que debo comprar son neutras. Ya que si me está corrigiendo la plantilla mi pronación, no se que hago comprando una zapatilla para pronadores.

- La horma. Hay gente que tenemos el pie estrecho como es mi caso. Yo por ejemplo hay marcas que no me han ido bien en la vida, ya que la horma de la zapatilla era para pies más anchos, como NB o Etonic. Una zapatilla estrecha para un pie ancho generará demasiada tensión en el pie a lo largo del entrenamiento, por tanto facilidad de provocar lesión y una zapatilla que por su horma nos baile en exceso el pie dentro, pues también malo, perderemos estabilidad y sujeción. Especial mención para el número de la zapa, que muchos tendéis a compraros la zapa justa, es mejor que sobre un pelín adelante, como mínimo medio número. En pleno esfuerzo, mi pie se dilata y si la zapatilla es justa, pues facilidad de lesión, la fascitis plantar es típica de este error.

- El peso. Por lo comentado anteriormente, el peso de un corredor es determinante para la buena elección de una zapatilla. De lo contrario, más tarde o más temprano, eso va en función de los kms que hagamos con ellas, nuestras articulaciones se resentirán, o nuestro tendón de Aquiles, típica lesión de zapatilla baja y con poca amortiguación utilizada por gente pasada de peso. Así como fascitis, o dolores en el calcáneo.

- Si las quiero para entrenar o para competir. No se debe llevar la misma zapatilla para entrenar que para competir. La zapatilla de entrenamiento, debe ser un poco más dura y más rígida, con mejor sujeción y estabilidad. Igualmente que dentro del entrenamiento, no se debe llevar la misma zapatilla para rodar, que para hacer series rápidas.

Una zapatilla no sabemos si nos va bien hasta que no hemos hecho unos kilómetros con ella, el periodo de adaptación a la zapatilla tampoco es inmediato. Yo he tenido zapatillas que el primer día no me hacía y unos días después han sido de las mejores que he tenido.

Detalle importante sobre cuando cambiarlas, aquí también hay mucho escrito, que si a los 2000 kms que si a los 800, bla, bla, bla,...

Una zapatilla hay que cambiarla cuando notemos que ha perdido sus dos principales funciones, la estabilidad y la amortiguación. Yo cuando notaba en exceso el terreno la cambiaba y la utilizaba para andar o pasear.

Retomo el tema sobre bajar de 2:50 y lo siguiente añadir es que muchos de vosotros diréis ¡qué pasa! ¿Qué aquí nunca se corre? Si se corre si, y mucho hay que correr. Pero quería dejar claro que detrás de la mayoría de todos aquellos atletas que tienen muy buenas marcas en maratón, hay detrás algo más que un plan de entrenamiento de 4 meses.

En algunos casos hay toda una vida entregada a la carrera a pie, con todo lo que ello conlleva y todo lo que aquí hemos comentado, muchos años, muchos kilómetros en nuestras piernas, años de hábitos alimenticios, de estirar, de correr otras pruebas, de acumular experiencia, kilómetros y marcas ... en definitiva, de hacernos corredores. Por eso dije en una ocasión, en la cual también se me crucificó, que para mí, no es maratoniano alguien que prepara durante unos meses un maratón y lo termina, eso para mí es, simplemente una persona que una vez corrió un maratón y lo acabó. Acabar un maratón creo que está totalmente mitificado y cualquier persona con una adecuada preparación física lo puede llegar

a conseguir da igual el tiempo.

Tengo un profundo respeto por aquellas personas ya mayores, que llevan corriendo toda una vida, y que para ellos es su forma de vivir. Correr forma parte de su vida como comer, respirar o dormir. Año tras año, durante mucho tiempo, han estado buscando sus límites y teniendo la capacidad de calzarse unas zapatillas todos los días con la misma ilusión que la primera vez. Para mí, ellos son los maratonianos, pero ¡ojo! No quiero que esto vuelva a abrir heridas. Ya digo que es solo una apreciación mía. Yo también pensé la primera vez que crucé la meta de un maratón que era maratoniano y el tiempo me enseñó que todavía había mucho que aprender. Lo que siempre digo, paciencia.

Llegado aquí habrá que empezar a pensar en comenzar a entrenar, ¿cómo y con quién?, qué buena pregunta. Lo primero que debo buscar es un entrenador, o alguien que tenga los conocimientos suficientes como para guiarme en mi entrenamiento, valorar mis resultados y trabajar acorde a ellos. En ningún momento digo, que una persona por ella misma, sin plan, sin entrenador, no pueda conseguir ciertos resultados. Lo mismo que si seguimos un plan de cualquier revista, es evidente que con ellos se consiguen mejoras y ciertos resultados. Pero lo que os garantizo, es que si hemos conseguido un resultado equis por cualquiera de estas vías, si hubiéramos tenido el trato personalizado de un entrenador, su supervisión y su apoyo, ese resultado sería mucho mejor con toda seguridad.

Otra parte importante para comenzar a entrenar es intentar integrarnos en un grupo. Evidentemente habrá entrenamientos que tendremos que hacer solos, pero en muchos entrenamientos es de vital importancia formar parte de un grupo. El grupo te mueve, te motiva y tira de ti, te apoya y te ayuda. En todo grupo hay niveles diferentes y eso es bueno siempre, en las series, puede que haya quién va delante de ti, tienes referencias, valoras tus progresos con relación a los demás. Te sacan el juguillo y te motivan cuando no tienes ganas o cuando estás sufriendo. Te esfuerzas más y en definitiva se entrena mejor, eso de la soledad del corredor de fondo, para la competición.

Pues haley!, empiezo con lo que para mí, es un entrenamiento de maratón. El maratón básicamente se compone de 3 cosas, así de sencillo pero muy complicado de conseguir.

- La memorización y el dominio de un ritmo.
- La capacidad de mantenerlo durante la mayor distancia posible.
- Enseñar a tu organismo a trabajar en momentos extremos.

Si conseguimos dominar estos tres puntos, el resultado está asegurado. Empecemos con el primero.

- La memorización y el dominio de un ritmo.

Lo primero que debe hacer cualquier entrenador que nos quiera poner un plan para correr maratón, es conocer nuestras posibilidades y nuestra capacidad. Vamos a suponer que tenemos un bagaje de carreras con unas determinadas marcas. Esas referencias de las que hablábamos con anterioridad, nuestras marcas, solo sirven a nuestro entrenador de punto de partida. Te deberá conocer como atleta, ¿cómo entrenas?, ¿cómo compites, etc. Observará tus posibilidades de mejora, si vas mejor por arriba (series largas, rodajes a umbral) o si vas mejor por abajo (buenos tiempos en series cortas), potenciará mediante los planes de entrenamiento todo aquello en lo que vea deficiencias e ira ajustando en función de tus entrenamientos y de tus marcas en otras competiciones, lo que será tu ritmo de maratón. Contra

todo lo que se escriba, que he visto mucho en el foro, de cómo se debe correr un maratón, el maratón perfecto si lo hubiere, es aquel en el que se distribuye la totalidad de tu energía a un determinado ritmo desde el km 0 hasta el 42195. Lo suyo sería intentar correr al mismo ritmo todo el maratón. Es muy difícil ajustar eso, entre el exceso y el defecto nos movemos el 100%, hasta la elite. No solamente por nosotros mismos o por nuestro entrenador, existen otros factores externos que nosotros debemos saber leer, y que influyen de una manera determinante en el transcurso de una maratón, hay que ser conscientes que imprevistos como el viento, el calor, un mal avituallamiento,... deben hacer que nos replanteemos si el ritmo para el que hemos entrenado es el adecuado, y no intentar por cabezonería llevarlo a cabo escrupulosamente.

Lo que está claro y en mi caso así lo he conseguido, he encauzado todos mis entrenamientos para maratón buscando el ritmo de competición. La mejor manera de ir adaptando nuestro organismo a ese ritmo, es buscarlo en los entrenamientos hasta la saciedad. En las series, en los rodajes, y poco a poco ir afianzando ese ritmo en las competiciones. ¡Ojo! No quiere decir esto que todos los días, en todos nuestros entrenos tengamos que buscar ese ritmo, el cual deberá estar sujeto a un plan, en el que dicho ritmo será buscado de una forma paciente, sin prisas y en la cantidad requerida según nuestro momento de forma. Simplemente, que mezclado con otro tipo de entrenamientos, (series cortas, series largas, técnica, rodajes de recuperación, etc.) orientaremos en nuestros microciclos, días en los que buscaremos ese ritmo.

Por ejemplo, para bajar de 2:50 yo intentaría afianzar un ritmo de 4 min. y trabajar en el hasta que sueñe. Entrenamientos tipo

- 3x3000 a 4'
- 2x4000 a 4'
- rodaje de 30 min a 4'
- Fartlek de 5 minutos rodando lento y 5 minutos a 4 el km.
- Competir una 10000 a 4' (evidentemente suponemos que tu tiempo en el diez será unos minutos mejor).
- Probar en un futuro ese ritmo en una media maratón.
- A medida que tengamos el volumen adecuado, iremos realizando los famosos controlados a ritmo de maratón, y en distancias ya considerables, yo por ejemplo solía hacer controlados de 28 kms. (7 vueltitas al bosque). Pero esto cuando hay una buena base. Que no basta con terminar el entrenamiento, lo que no se asimila no vale. No sirve de nada hacer hoy un controlado de 20 kms a 4' si no podemos volver entrenar con normalidad hasta que no pase una semana.

Lo que haremos es ir mejorando nuestro VO2 máx., que no es nada más que la capacidad de cada uno de obtener la mayor cantidad de oxígeno y hacerlo efectivo en nuestros músculos. Nuestra potencia aeróbica mejorará y nos daremos cuenta que un ritmo que antes nos costaba llevarlo, lo vamos dominando y haciéndolo cada vez más llevadero. Esto nos dará la seguridad de colocarnos en una salida con los deberes hechos. Y eso amigos, ya es un triunfo.

Sigamos con el punto siguiente

- La capacidad de mantenerlo durante la mayor distancia posible

Espinillo tema este que atacamos. Dicho así, parece que este punto, depende solo y exclusivamente del entrenamiento, pero no es así. Es cierto que a través del entrenamiento vamos a memorizar el ritmo como hemos dicho anteriormente, nuestros entrenamientos nos llevarán a ello. Pero esta fase es la que va a marcar la diferencia, y siento decir que esto, ni viene en ningún plan, no os lo va a poder transmitir un entrenador, ni cristo que lo fundó. Es el punto donde se unen cuerpo y mente, y a veces una tira para un lado y el otro para otro.

Todos sabemos que en el maratón vamos a tener un momento donde las cositas se van a poner pero que muy muy jodidas (a mi ese momento me empalmaba jajajaja!) Puedo decir que he terminado mi vida de atleta popular sin retirarme de una puta carrera y juro que en un maratón lo pasé de culo, si eso no era el infierno debía estar por allí al lado.

Quiero decir que nadie, nada más que vosotros os va a enseñar a sufrir, yo siempre he dividido el sufrimiento en dos:

1.- Sufrir sin capacidad. El cual para mí no tiene sentido, por ejemplo alguien que no está preparado, no ha corrido casi, no sabe lo que es esto y se planta en la salida de un maratón. A partir del kilómetro 5 va tomando geles, glucosa y toda la mierda que pillara por el camino, y a partir del km 10 se va muriendo a expensas de cualquier disgusto. Pues hombre, no es la manera más adecuada de correr el maratón, no le pilló el punto a ese sufrimiento

2.- Sufrir con capacidad. Este es el sufrimiento bueno el del atleta, cuando sufres como un perro pero tu cuerpo te responde y ves que vas. Es el sufrimiento por el que has estado luchando. La cabeza tiene mucho que ver en esto, los pensamientos negativos afloran en tu coco a borbotones, te dirán párate mil veces, te plantearás que haces allí a partir del km. 30 unas 4000 veces, qué mal voy, ...

Ya no solo te tienes que ocupar de vencer a la distancia manteniendo el ritmo, ha aparecido otro enemigo. Tu organismo busca defensas, ya que en realidad le estas sometiendo a una agresión y una de ellas es bajar el ritmo. Piensa en lo que has entrenado y por lo que has luchado, yo diría que ni pienses solo corre. Ahora es cuando tiene que salir el maratoniano que llevas dentro, que hasta el 30 llega todo el mundo que haya entrenado un poquito.

La verdad es que coger esta madurez, es cuestión de tiempo, de kilómetros, de unas cuantas competiciones y me vuelvo a repetir, de paciencia. Pero bueno habrá que ir sentando unas bases.

El siguiente punto

- Enseñar a tu organismo a trabajar en momentos extremos.

¡ojo! Esto no es salir a hacer 2 horas sin agua, o correr a toda leche después de 20x300 o cosas así.

Es buscar la forma de situar a tu organismo por medio de entrenamientos o por medio de competiciones en otras distancias, en una situación parecida a la que en un determinado momento vamos a vivir en el maratón.

Algo que debemos entender de antemano es que en ningún plan de entrenamiento debemos llegar a cruzar la línea roja que se llega en un maratón. Es la línea que marca el punto de entrega física y orgánica más alto en una competición.

Evidentemente sería un absurdo buscar eso en los planes de entrenamiento, ya que estaríamos compitiendo maratón en vez de entrenando.

Pero sí estamos obligados a buscar situaciones dentro del entrenamiento que nos acerquen a ello. Nos va a venir bien tanto físicamente y orgánicamente como mentalmente. Y además creo que no hace falta decir, que lo que más nos pone en la esa línea es competir. Evidentemente la competición es la que hace que nuestro organismo madure en momentos extremos. Nuestro amigo Antonio Gallardo, ha corrido tantos maratones, no se si cerca de 50, que esto ya se lo fuma en pipa, he visto a Antonio los últimos kms. de un maratón y lo lleva con una naturalidad y una solvencia que acojona. ¡claro! Lleva toda una vida en esa situación, así que su organismo ya sabe todo lo que tiene que hacer.

Si recordamos este último año y el anterior J. Ramón Jami corrió las 2 San Silvestres primero la popular y luego la internacional, haciendo mejor marca en esta última con 31 y pico. No hacen falta más palabras.

En mi caso, ha habido semanas de carga, hablo de 160 km que la he terminado con un 10000 en 33 minutos, mis piernas se acostumbraban a correr cansadas.

O no comer demasiados hidratos y salir a entrenar largo y lento al día siguiente, provocando el vaciado de mis depósitos con más antelación que un día normal.

Un maratón empieza realmente cuando agotamos nuestras reservas de glucógeno muscular y hepático, y como dice mi amigo Lloz cuando más tarde sea eso mejor. Lo que debemos hacer mediante algunos entrenamientos específicos, es conseguir vaciar dichos depósitos, esta acción hará que nuestro organismo reaccione, y debido a ese entrenamiento, dichos depósitos modifiquen su capacidad de almacenaje, se hará más grande y por consiguiente guardaremos más. El tipo de entrenamiento que necesitamos para provocar dicha situación, son lo rodajes largos y a una velocidad lenta. Acostumbraremos a nuestro cuerpo a ir tirando de las grasas.

¡Ojo! Este tipo de entrenamiento nos obliga más que cualquier otro a poner nuestro cuerpo a punto para el día siguiente. Beber bien, reposición de hidratos de carbono, aporte de bebidas energéticas, bebidas con electrolitos, ... en fin

Quiero aclarar que todo lo que pongo, en ningún caso va a misa, y por supuesto entiendo que haya gente que discrepe conmigo. Todo lo hago desde mi experiencia, y lo que sí os puedo decir, que con esto que os pongo conseguí holgadamente bajar de 2:50

Bueno pues una vez inmersos en nuestro plan de entrenamiento y sabiendo lo que tenemos que buscar en el, vamos a hablar de aquella parte tan importante del entrenamiento, y que muchos no conocen, entre ellos yo. jajajajaja!

El descanso.

El descanso es la parte complementaria al entrenamiento, no existen progresos si no hay descanso. Tu cuerpo necesita regenerar y recuperar para asimilar. Para mí existen 3 tipos de descanso.

- descanso activo
- descanso de regeneración
- descanso mental

En caso del descanso activo, considero aquel que forma parte del entrenamiento, tanto si es un rodaje de recuperación, como si es un descanso total donde, nos quedamos en casita y le dedicamos a la parienta un tiempo. Que los maratonianos esa asignatura la suelen suspender. Vamos, a mí me han puesto ceros a tutiplén. ¡Claro! Yo siempre decía: ¿Qué prefieres?, ¿Qué esté en el bar?, ¡que cabrón! Jajajaja. Es cierto los corredores somos unos egoístas del copón.

En mi caso entrenaba microciclos de 8 días y descansaba el 9º. Pero claro no es ley para todos, habría que ver si tu organismo te da para entrenar 8 días seguidos y asimilarlo sin llegar a acumular fatiga. Digamos que lo correcto en un plan de entrenamiento sería repetir el siguiente proceso "entrenar-descansar-asimilar". Y vuestro entrenador, viéndoos entrenar, escuchando vuestras sensaciones y apreciaciones, es el que decidirá cuantos días seguidos debéis hacer, cuantos de

calidad y cuantos de descanso.

Me consta que de cara a Mapoma, estáis ya casi en el último mes y habrá muchos que le asalten las dudas de cuando descansar y como. Pues lo lógico es empezar a cuidar tus piernas de cara a la carrera que ya va quedando poquito, Daros cuenta de un detalle, después de unos meses de entreno como supongo que lleváis ahora, los deberes están hechos, solo os queda confirmar para lo que habéis entrenado. Físicamente y orgánicamente estáis fuertes, pero vuestras piernas no deberían darse alegrías del tipo:

- Joer! como voy hoy. Y eso que ayer hice 20 x 300.

Si vas con un grupo y uno te tira ipeligro!. Por que como estás bien, te vas a ir a por él y te vas a poner a darle, cuando lo correcto es pensar que cuando tienes que correr es en el maratón. He conocido a mucha gente que por alegrías de ese tipo se ha tenido que quedar en casa el día del maratón. Se que a todos nos puede la sangre, y más cuando nos vemos suficientes pero hay que meter cabeza.

Así que intentar recuperar al día siguiente de entrenamientos exigentes, bien con rodajes de recuperación o si el entreno lo manda con descanso total. Estirar bien e hidratarse bien, también es descansar.

De cara al test de media maratón o a un supuesto rodaje largo a ritmo, también hay que tomar una serie de precauciones.

Evidentemente los entrenamientos que preceden a este tipo de pruebas, deben ser suaves, nada exigentes, cortos y mucha atención a las sensaciones. Hay gente que le gusta descansar el día antes, personalmente a mí me gustaba hacerlo con 2 días de antelación (descanso total y estirar bien), y el día antes de la prueba (test o media maratón), hacer 30 minutitos por hierba y añadir unos progresivos (de 6 a 10 rectas de 50 metros en progresión). Así me iba a la media maratón o bien a mi rodaje de 30 kms.

Posteriormente a esa prueba, vendrán las tres últimas semanas de entrenamiento donde deberán empezar a decrecer los kms. y donde seguramente muchos de vosotros pasaréis un bache psicológico debido al cansancio y a que está la tostada a la vuelta de la esquina. Tranquilos, y a bajar kilómetros que los deberes están hechos, a beber, comer bien y a dormir mejor.

Faltando 2 semanas se debe hacer otro rodaje fuertecito pero que no supere una hora de tiempo, el resto de entrenamientos, deben ser ya buscando sensaciones con alguna chispita de ritmo rápido, pero más para vuestra tranquilidad que para otra cosa. Y todos aquellos que vayáis al gimnasio pues es el momento también de dejarlo. Estirar bien a diario. Y así nos plantamos en la última semana, donde nuestro estómago se encoge y nuestras piernas tiemblan. Ahí es donde viene lo que yo llamo descanso mental.

El descanso mental, hay que intentar descansar mentalmente del entrenamiento, alejar tensiones y presiones, pensar que el entrenamiento ya está hecho y que solamente queda salir a correr. El maratón debe ser un premio a tu entrenamiento. Hay que evitar estar hablando continuamente de maratón, no marear a los amigos, la novia, la familia, etc. Trata de divertirte y distraerte con otras cosas. De otra forma en esa última semana te empacharás mentalmente y eso cansa.

El descanso mental, debe seguir una vez acabado el maratón. Realmente hay mucho más atletismo después del maratón jajajaja! No todo se acaba ahí pero es conveniente oxigenar.

Y por último quedaría el descanso de regeneración, un maratón nos machaca mucho, tanto físicamente como mentalmente. No estaría de más, tirarnos una temporadita sin correr, unas tres semanas. ¡Ojo! se pueden hacer otros deportes de una forma muy suave como regeneración, natación, caminar por el campo, bici,... A nuestro organismo le va a venir de cine, que cada vez que preparamos un asalto de ese tipo, dediquemos un tiempo a este tipo de descanso, y a pensar en otras cosas. De esa manera volveremos cada vez con un impulso nuevo.

Venga que seguimos.

Nos plantamos en 2 días anteriores a la carrera, supuestamente esta semana hemos bajado considerablemente el número de kilómetros, nos hemos hidratado bien, hemos llenado nuestros depósitos de glucógeno y nos disponemos a afrontar estos 2 últimos días antes de la carrera.

- El masaje ¿Cuándo dárselo?

Yo recomendaría darse el último masaje unos dos o tres días antes de la competición, en ese masaje no hay que buscar una descarga absoluta y profunda de los grupos musculares, nos haría perder demasiado tono y ese tipo de masajes castigan a nuestras fibras las cuales no se recuperarían en 2 días. En ese masaje buscaría otro tipo de cosas como movilidad en las articulaciones, eliminar tensión en las inserciones, y estiramientos leves con manipulación.

- Los preparativos y el viaje.

En el caso que tengamos que correr en una ciudad que no es la nuestra, llega el momento de preparar las maletas. Yo siempre hacía lo mismo para mi tranquilidad, me decía:

- Vamos a ver ¿qué es lo único que necesito para correr?

La camiseta y los pantalones con los que voy a correr, los calcetines de competir, las zapatillas, el cronómetro para saber mis tiempos de paso y el chip o el resguardo para recogerlo con el dorsal. Y esto era lo primero que metía en la bolsa, lo demás es secundario o se puede conseguir en caso de olvido.

Especial mención en este punto a nuestras zapatillas, nuestra camiseta, nuestros pantalones y nuestros calcetines. ¡Nada de esto debe ser nuevo!

No debemos afrontar un maratón estrenando ese día ninguno de los elementos mencionados, y especial hincapié en las zapatillas, a las que deberíamos hacer más de 40 km. antes de calzárnoslas para competir.

En el caso del viaje, mal rollo si tenemos que conducir, genera tensión y gastamos mucha energía, yo prefiero irme en autobús despreocuparme del viaje, o que me lleven y me traigan. Cuidado con las posturas forzadas en el viaje, e intentar evitar estar mucho tiempo de pie sin movernos. Si el viaje es muy largo conviene parar de vez en cuando andar un poquito y algunos ejercicios leves de estiramiento. Seguimos acordándonos de beber un poquito.

- El ansiado dorsal y las visitas por la ciudad.

La recogida del dorsal y la visita a la feria del corredor es algo que hay que vivir, es donde nos juntamos todos para hablar de lo mismo con toda aquella gente que de verdad nos va a entender. Donde vamos a encontrar cobijo y donde vamos a poder comprobar que no somos los únicos inquietos, los únicos que tienen ansiedad, y los únicos que tienen ese gusanito en el estómago. Pero ojo no le dediquemos más tiempo del que le tenemos que dedicar. Que si una foto y me agacho, que si ahora me voy a la comida de la pasta, que si vamos a acercarnos a este museo, que si mi tía Carmen vive muy cerquita de aquí. Etc. Al final llegamos por la noche a la habitación con más de medio maratón hecho ya.

Recordad no hay que gastar gratis, si nos damos un paseo corto a solas con nuestros 2 amigos o con nuestra chica, mejor.

Intentaremos dormir siesta ya que la noche anterior al maratón para muchos es difícil conciliar el sueño y todo lo que podamos dormir antes de esa noche mejor. Y si el día anterior podemos hacer 20 ó 25 minutitos de carrera lenta seguida de unos incrementos de ritmo o progresivos, ¡mejor!. Nos ayudará a soltar las ruedas y a mantener alerta ese tono.

Totalmente prohibido los masajes de la pichurri la tarde antes, que me conozco la historia, prefiero que paséis directamente a lo otro. Que si no os extendéis, viene hasta bien. Se alivian tensiones, aunque reconozco que esto es muy personal.

Solo nos queda haber tenido la precaución de ir bebiendo y de ir comiendo adecuadamente. Digo adecuadamente por que en muchos casos lo que comemos fuera de casa, no nos sienta igual. Por tanto especial atención a lo que pedimos, todos sabemos que con un plato de espaguetis es difícil equivocarse.

Yo personalmente hasta el viernes, me hidrataba bien y me ponía ciego de hidratos y abundante, pero los dos últimos días, aunque los seguía comiendo, no me gustaba hacerlo en grandes cantidades. No me gustaba la sensación de boa. Pero no es más que una apreciación personal.

Así que nos plantamos en el día D. Hay que levantarse con una antelación mínima a la salida de al menos 3 horas, desayunar poco, no mucho sólido y como dice mi amigo L.Viren, nada de fibra, nada de zumo de naranja, y electrolitos para el cuerpo. Un té o café con unas tostadas sería suficiente. Es el momento de intentar hacer el primer vaciado, hay que soltar lastre. A mi personalmente no me gustaba ducharme y menos con agua caliente, ya lo había hecho la noche anterior. Si acaso un mojado rápido y una rociada de agua fría en las piernas y a vestirse. Si nos queda mucho tiempo, lo podemos emplear en seguir descansando. Yo ha habido veces de desayunar y tumbarme otra horita. Y más despejado que kung fú. Pues es el momento de sin prisa pero sin pausa, hacer la mochila coger todo aquello de primer orden: Chip, dorsal, imperdibles, vaselina (yo para los pies utilizaba unos polvos "Fungusol", de venta en farmacias que me iba de cine, y la crema para los pies, entrepierna y axilas, era una crema que descubrí cuando mi hijo era bebé que se llama "Halibut" y es la hostia.), bueno pues si ya estamos vestidos y con las zapatillas puestas. Es el momento de ver si se puede hacer el segundo vaciado, que muchos luego en la salida o no ven el momento o la infraestructura de la carrera no nos facilita esa opción, por que estén petaos los servicios o por lo que sea.

Los momentos previos a la salida del maratón siempre están llenos de angustia, tensión incertidumbre, nervios y demás conflictos mentales, ya que en realidad nuestro organismo sabe de sobra a lo que se va a enfrentar. Ya se que es difícil cortar todo ese sinfín de sensaciones, pero hay que intentar visualizar de una manera positiva nuestro entrenamiento pasado y la carrera que está a punto de empezar.

No está de más acordarse de todo aquello que hemos entregado para llegar a ese momento, hemos superado etapas de duro entrenamiento, días de cansancio infinito, momentos difíciles, algunas molestias, nos hemos sobrepuesto al sufrimiento y todo ello ha sido superado con buena nota. Nuestros entrenamientos han sido buenos y **no hay ninguna duda de que me he entrenado bien y estoy fuerte.** La carrera salvo imprevisto o que yo me equivoque debe ser buena. **Debemos tener absoluta seguridad y confianza en el ritmo que vamos a llevar.**

Qué quiero decir con lo de que yo me equivoque? Me refiero a errores en carrera que una vez cometidos influirán en nuestra marca de una forma negativa. Ya hablaremos de ellos más adelante.

Llegado este punto, he de decir que si no hemos entrenado, o sea, que no hemos hecho los deberes correctamente, pues es una tontería plantearte una carrera para hacer marca.

Antes de plantarnos en una línea de salida debemos tener la seguridad de los siguientes puntos.

- Que nuestra ropa está correcta, cuidado con las costuras. Ojo a los calcetines, debemos comprobar que no existe ningún pliegue o arruga del calcetín en la totalidad del pie.
- Que hemos utilizado la vaselina o la crema de turno en todas aquellas zonas de más fricción, pies, axilas, entrepierna, pezones, etc.
- Que nuestro crono está listo.
- No apretar en exceso el cordón de las zapatillas, nuestro pie cuando llevemos un tiempo se dilatará y ocupará más espacio. Atárselas con el talón apoyado en el suelo y con la puntera levantada un poco hacia arriba. Nuestros extensores de los dedos nos lo agradecerán.
- Que tenemos el chip y dorsal colocado correctamente.
- Que ya nos hemos encargado de saber cual es nuestro cajón de entrada, que no tengamos que estar buscándolo a última hora.
- Haber calentado correctamente. Un trote despacio de unos 10 minutos con algo de ropa puesta, algunos ejercicios de alargamiento de zancada, de movilidad articular, unos progresivos no forzados y estiramientos leves, pueden valer.
- Comprobar que todo lo que teníamos que evacuar lo hemos soltado.

Es el momento de hacer un estudio totalmente objetivo del día y circunstancias del mismo. Por ejemplo, si el día ha salido excesivamente caluroso 25 ° en la salida como los últimos años de Madrid. O hace un día de mucho viento, todos esos detalles deben hacer que revisemos nuestro planteamiento de carrera.

Os voy a contar un detalle, hace 2 años en el maratón de Madrid hacía 26 ° en la salida, cuando nos estábamos colocando hablé con otro atleta y me dijo: "¡qué calor! Hoy es día para hacer puesto, olvidémonos del tiempo."

Era Luís Javier Colmenarejo, un ilustre corredor popular de maratón, con un conocimiento de la distancia como pocos.

Cuando pasamos por Universitaria km. 25, nos cantaron el 76 y 77. En meta, Luisja entro el 14 y yo el 24. Así que esta anécdota espero os haga pensar un poquito.

Pumi

Bueno pues ya estamos en carrera y todos nuestros nervios, tensión, miedos y angustia, deben evolucionar a concentración, tranquilidad y mucha paciencia.

En principio las salidas están llenas de problemas, gente que se cruza, acelerones, empujones,... hemos vivido momentos de muchos nervios y se suceden ese tipo de detalles, los cuales hay que intentar evitar por todos los medios. Nada, absolutamente debe conseguir desestabilizarnos. Mucha tranquilidad.

Lo siguiente, en el paso del primer km. es vigilar nuestro ritmo y ajustarlo si vamos por encima o por debajo. No pasa absolutamente nada por ir unos pocos segundos por encima ya que las salidas de las carreras siempre incitan a ello, tratar de conseguir una buena ubicación en carrera, un grupo que vaya a nuestro ritmo puede ser bueno, pero un grupo, guarda una serie de inconvenientes.

Cuidado con ir en la parte central o el interior de un grupo, tenemos dificultad para ver donde pisamos, no vemos bien el suelo lo cual puede ser un problema.

Recuerdo hace un par de años en la media maratón de Getafe, donde íbamos un

grupo de unos 15 al principio de la carrera, dos chicas keniatas y una marroquí venían con nosotros, iban agazapadas dentro, demasiado juntas, codo con codo, al pasar un paso de cebra de esos que están sobre un badén pequeño, y no ver el cambio de relieve de la carretera, una de las keniatas se calzó una galleta del copón, casi tira a otros dos y la pobre perdió contacto con el grupo perdiendo todas las opciones a seguir en el grupo.

Dentro del grupo estamos mucho más proclives a recibir pisotones, codazos, empujones y demás. Cuando se va compitiendo eso va minando, y si es en un maratón más.

Así que si se decide ir en grupo y es numeroso, mejor en la parte exterior del grupo que en su interior, y todavía mejor ir es ir en la parte hacia el interior de la carretera que en el exterior, a expensas de pisar algún bordillo, valla, alcantarilla o llevarte a la abuela de turno por delante.

LOS AVITUALLAMIENTOS

En carrera, importantísimo aunque sea poco, beber en todos aquellos avituallamientos donde nos ofrezcan líquido. Solo si tenemos flato, podemos pasar de beber en alguno hasta que lo controlemos, ya que hay personas que beber con flato implica más flato todavía. Pero en cuanto esté controlado a volver a beber. Los sorbos deben ser pequeños y repetidos aunque nos tiremos unos cuantos metros con la botella en la mano.

Cuidado con los sólidos, naranja, melón,... pueden darnos un disgustillo en forma líquida piernas abajo. Yo personalmente intercambiaba agua con alguna bebida con electrolitos, si esta está diluida mejor. En mi caso reconozco que soy bastante delicado del estómago y tenía que medir mucho lo que metía.

Los famosos geles. Yo ni los he probado. Pero me atrevo a decir que el uso correcto en todo caso sería, en el tramo final de la carrera, nunca antes. He visto a gente tomar geles y glucosa en el km. 10. Entonces ¿para qué hemos comido pasta hasta saciarnos?. Pensemos que en un maratón nuestras piernas sufren, pero nuestro estómago, tanto como ellas o más, y la concentración sanguínea la necesitamos para otra cosa, no para hacer una posible digestión.

Si vamos en grupo hay que prever la llegada al puesto de avituallamiento y colocarse de forma adecuada para avituallarnos sin problemas y pensando también en facilitar la recogida a los demás.

* Especial atención a esto: **No probar absolutamente nada en carrera que no hayamos contrastado antes.** Si en la carrera dan aquarius, deberíamos en los últimos entrenamientos probar esa bebida en carrera y que nuestro organismo se vaya adaptando a ella. Que no es lo mismo tomarse un aquarius en una terracita en verano que en pleno maratón. Los experimentos con gaseosa y en casita el Lunes.

EL RITMO Y LAS ALEGRÍAS

Espinoso tema este, todos hemos picado y pagado sus consecuencias y el que diga que no, miente. El ritmo para el que hemos entrenado es nuestro ritmo y como tal lo debemos respetar al máximo. **Vais a tener muchos momentos en la carrera donde vuestras decisiones os sacarán a flote o por el contrario os enterrarán.**

Llegado a este punto deciros que las marcas en el maratón, en la mayoría de los

casos, salen de los últimos km. de carrera, nunca ni de los primeros, ni de los intermedios.

Hasta llegar a esos últimos kms. van a pasar mil cosas por nuestra cabeza, y tendremos una serie de tentaciones que debemos gestionar y solventar con inteligencia y saber estar. Todos sabemos que cuando el oxígeno es justo, más difícil es pensar y mucho más hacerlo bien.

Así que cuando tengamos la tentación de pensar:

- Si es que estoy que me salgo, hoy voy como un tiro. Me voy p'lante.
Eso, que sea a partir del 35, nunca en el 10 el 20 incluso el 30

O por ejemplo, alguien del grupo al que consideramos rival de entidad o que tiene un tiempo similar al nuestro, que decide irse para adelante en un momento de sensaciones estupendas, pues nada salud y felices kilómetros. Si nosotros vamos a nuestro ritmo, no modificamos ni un ápice nuestro comportamiento. Y si lo hacemos ya sabemos en qué punto de carrera tiene que ser, solo al final.

Argo y L.Viren me aconsejaron al respecto de este punto en una carrera, y que os cuenten. La paciencia y el conocimiento de tus fuerzas y el de tu contrincante, siempre da sus frutos.

O por el contrario, ese del grupo que tiene esas sensaciones estupendas, somos nosotros. Pues digo lo mismo: No modificamos ni un ápice nuestro comportamiento. Y si lo hacemos ya sabemos en qué punto de carrera tiene que ser, solo al final.

Resumo que durante 42 kms, hay que confiar plenamente para lo que hemos entrenado, y no salirnos del guión bajo ningún concepto.

Mientras estamos en carrera os voy a contar cómo debe ser para mí un plan de entrenamiento para maratón.

Lo primero, decir que esto no es una ciencia exacta y que cada maestrillo tiene su librillo, habrá entrenadores que discrepen, pero hay unas pautas básicas que son las que considero y las que valen en términos generales a una mayoría. Además, como yo no soy entrenador, no tengo nada que discutir con ellos. Jajajaja!!!

Lo primero, decir que si alguien va a empezar a correr y prepararse para una maratón, debería hacerse un reconocimiento médico. Si esa persona empieza con cierta edad y no tiene pasado deportivo, debe hacérselo con más motivo todavía.

Dicho esto voy a decir a grandes rasgos lo que debería ser un entrenamiento para mí. Hay que mentalizarse que el maratón es una de las pruebas de mayor exigencia física que existen, es una prueba que requiere una preparación exigente y un volumen de kilómetros importante. Este número de kilómetros no debe ser el mismo para todos incluso haciendo marcas parejas, dependerá de las características personales de cada atleta. Pero en cualquiera de los casos, implica un número importante de kilómetros. De acuerdo que con 40 kilómetros a la semana se puede correr un maratón pero no es lo adecuado y por supuesto no vamos a hacer 2:50 y si sucede lo puede hacer una persona entre mil, que seguro tendrá unas condiciones y una calidad fuera de lo común.

Quiero decir con esto que hay que mentalizarse y que hay que trabajar duro durante algún tiempo.

Hay que tener claro que el maratón es una prueba de muchos kilómetros a un ritmo

sostenido. Por tanto, entiendo que eso es lo que hay que tratar de buscar en nuestro plan de entrenamiento. Ritmo, ritmo y cuando lo hayamos cogido, más ritmo.

1ª FASE

Lo primero que haremos es una fase de adaptación al volumen de unas tres semanas, que nos ayudará a ir cogiendo tono muscular y encarando nuestro organismo hacia la resistencia.

En la primera semana empezaremos realizando rodajes a un ritmo cómodo empezando por 45 min. y algún día (2 ó 3 a la semana) podemos ir al gimnasio tirando con poco peso y no más de 12 repeticiones. En principio buscaremos el fortalecimiento básicamente del tren inferior.

En la segunda semana podemos ir subiendo el tiempo de nuestros rodajes hasta 1 hora, subiendo en días posteriores y llegando hasta los 80 minutos. También estaría bien ir empezando con algunos ejercicios de técnica, skipping, multisaltos, etc.

A partir de la segunda semana también podemos meter alguna cuesta corta 6 x 40 metros, pero pensando en fortalecer, no en subirla a todo gas y seguiremos con esos rodajes cercanos a 1:10 / 1:20.

2ª FASE

De ahí pasaremos a otra fase de otras tres semanas, donde ya un poco hechos, empezaremos a tocar las series y repeticiones, además subiremos gradualmente el número de kms. a la semana. (la subida de kms nunca debe ser una subida brusca, se puede pasar de 80 a 90 pero nunca de 80 a 110, cuidado con este punto.

¡Ojo! Las series de momento no se deben hacer a tope, en la primera semana, empezamos a tener contacto con correr más rápido y con las recuperaciones. Es una manera de preparar al cuerpo para lo que viene. De trabajar la capacidad. Series por ejemplo de 8x400 con 1 minuto de recuperación a un ritmo medio/alto, nunca a tope y probaremos también sobre 6x1000 con 1 min. de recuperación donde ya intentaremos acercarnos al ritmo de maratón. Os va a parecer que os vais tocando el sarcófago, pero debe ser así. Los rodajes siempre deben llegar o pasar de la hora, y ya podemos ir intercalando algún día, dentro de un rodaje unos 15 minutos rapiditos.

En las 2 siguientes semanas a esta primera de la segunda fase, subiremos un poco la velocidad en las series y la cantidad, incrementaremos las repeticiones teniendo en cuenta las realizadas la semana anterior (¡ojo! Las subidas nunca serán bruscas en el incremento de las repeticiones) Si la semana anterior hemos hecho 8x400 bastaría por ejemplo con subir a 10x400, seguiremos introduciendo algún día de cuestas pero ya a un ritmo más exigente de cómo las realizábamos en la primera fase.

En la segunda semana de la segunda fase sería bueno empezar a competir, ideal un cross cortito de unos 4 ó 5 kms.

Imprescindible jugar con otras distancias y recuperaciones, pero siempre mirando en positivo, si la semana anterior hemos hecho 10x400 (4 kms.) pues podemos hacer por ejemplo 15x300 con 45 seg. (4.5 kms.). En vez de 7x1000 podemos atacar 4x2000. con 2'30 rec.

Podemos empezar a pensar para la segunda semana de este ciclo una tirada de 1h:30min y otra de 1:45 para la tercera semana.

No deberíamos abandonar el gimnasio, no trabajaremos con mucha carga, pero si empezaremos a subir el número de repeticiones a 20 ó 25 repeticiones.

Recordemos hay que trabajar o fortalecer centrándonos en que somos corredores no culturistas, o sea que no nos tiremos media hora haciendo bíceps. Trabajaremos pierna, ejercicios de impulsión, abdominales, lumbares, glúteos,... sería lo correcto.

En la última semana de este segundo ciclo, podemos plantearnos una competición de 10000, que nos fuerce un poquito. Al igual que empezar a hacer ya algún controlado a ritmo de maratón sobre 8 kms. No hace falta decir que debe haber un tiempo prudencial, entre ese controlado y el diez mil.

3ª FASE

Empezaremos una tercera etapa de otras 3 semanas, las cuales van a ser las más sufridas de todo el plan de entrenamiento. Es donde más kilómetros haremos, donde más tocaremos los ritmos cercanos a la competición, donde los controlados y las series serán más exigentes y donde más competiremos. Yo siempre intentaba hacer al principio y al final de este ciclo una media maratón. Solía hacer Universitaria y la Media de Madrid.

En el primer Medio Maratón, se debe ir a tope, y debe confirmar que el ritmo al que vamos a ir en el maratón es asequible para planificarlo en nuestro entrenamiento. Por poner un ejemplo, si realizamos en esa media, un tiempo entre 1:19 y 1:21, quiere decir que estamos sobre lo previsto para nuestro ritmo de maratón, pero si realizamos un tiempo superior puede que nos tengamos que plantear otros objetivos menos optimistas.

La segunda media maratón a unos 21 días del maratón yo la recomiendo correr fuerte pero nunca a tope, es una media de buscar seguridad, de buscar sensaciones, pero no de exprimirse, y que encima, al final nos deje con alguna duda. Es una media donde no hay nada que ganar y mucho que perder. "Seguridad". Si salimos de esa media con dudas ¡mal rollo!. Qué pocos consiguen hacer esta media con esa piña.

Empezaremos ya a meter carrera a ritmos altos, por encima de lo que llevaremos en el maratón, empezaremos en 45 min. la primera semana hasta la hora en la última semana de este ciclo. Recordemos que este tipo de rodajes no deben ir precedidos de otro día de entreno de calidad.

Podemos sustituir las series de 300 y 400 por trabajo un poco más arriba 500, 600 y 800. El secreto de estas series es acumular a un ritmo alto, no morir en ellas, debemos terminar estos entrenamientos con ganas correr mañana.

Las series cortas (200, 300,) con hacer algún recordatorio entre esas tres semanas, nos vale.

Los controlados a ritmo de maratón deben estar presentes cada semana de este bloque, por ejemplo: 12 para la semana 1ª, 15 para la semana 2ª y 18 para la semana 3ª.

Y también buscándolos en las series 3 x 4000 a ritmo de maratón o 4 x 3000 a ritmo de maratón, o 2 x 8000 a ritmo de maratón.

Al menos 2 ó 3 rodajes largos, que lleguen a las 2 horas se deben realizar en este bloque de tres semanas, los rodajes deben ser empezando muy lento, ir subiendo el ritmo paulatinamente y terminando los 15 últimos minutos a ritmo de maratón. Estaría bien por ejemplo:

1ª semana 2h

2ª semana 2h:10min

3ª 2h:20 si no hay media maratón.

Las cuestas cortas desaparecen y aparecen las largas 300m o cuestas de 1 minuto y con una inclinación suave, hacer unas repeticiones por ejemplo (8 cuestas con recuperación al trote al punto de inicio) sería ideal y si las cuestas terminan en un llano donde podáis transferir esa cuesta con un progresivo no más de 40 metros, mejor.

En este bloque deberíamos estar entre 120 y 130 km. en algunas semanas.

No estaría de más, en este bloque, en los controlados largos, entrenar también el beber en carrera, que no es lo mismo beber a 5:30 que a 4 pelaos. Que luego el día de la carrera, algunos lo pasan realmente mal para beber y es que todo se aprende.

Hay cuatro cosas más importantes que el entrenamiento en este bloque:

- Beber bien, tanto agua como bebidas energéticas.
- Comer mejor, hidratos de carbono a tutiplén, e incluso reducir la ingesta de proteína y sustituir por grasas tampoco viene mal, pero a ver qué grasa comemos y en qué cantidad. Los zarajos y las gallinejas los olvidamos, y nos ocupamos de pescados grasos, tostada con aceite, ensalada de aguacate y nueces...
- Descansar. Esta es la etapa del descanso, intentemos respetar nuestras horas de sueño y si es posible un poco más que respetarlas.
- Estirar todos y cada uno de los días.

CUIDADO CON PASARNOS DE FORMA

En estas semanas de máxima carga de un entrenamiento para maratón, hay que estar muy atentos a nuestra patata, hay que saber detectar las señales que nos manda el cuerpo. No sea que nos pasemos con los entrenamientos y nos sobreentrenemos. Un sobreentrenamiento no tiene marcha atrás, quiero decir que ese maratón para el que hemos entrenado se acabó.

¡Ojo!, no tenemos por qué llegar a ese estado si estamos atentos a nuestro cuerpo, ya que antes de que eso suceda nos va a enviar unas cuantas señales que deberemos saber interpretar.

En mi caso valoraba los siguientes parámetros:

- Toma de pulso por la noche.

Mínimo 2 horas después de cenar y ya una vez metido en la cama, cogía mi pulsómetro y tomaba mis pulsaciones. A medida que vamos entrenando se va regulando nuestra frecuencia cardiaca.

En reposo, mis pulsaciones a esa hora de la noche y relajado en la cama eran 39/40. Todos los días deberías estar en tu ritmo basal, (el que tienes todas las noches con un margen de 1 o dos pulsaciones arriba o abajo). Notaréis que si un día el entreno ha sido duro y exigente subirán un poquito entre 6 y 10 pulsaciones hasta aquí todo normal. Pero si la cosa se dispara, al día siguiente sin dudarlo bajamos el pistón y vemos a ver qué pasa la noche siguiente, si nuestro corazón vuelve a su ritmo basal, todo ok y a seguir entrenando, si se vuelve a repetir la historia "zona roja" nos hemos pasado de vueltas, debemos bajar el pistón más días.

- Recuperaciones en las repeticiones

Si notamos que nuestro tiempo de recuperación entre series y repeticiones, no es suficiente, cuando la semana anterior lo hemos llevado con cierta normalidad, y no ha habido razón aparente para que eso suceda (entreno el día anterior muy exigente, gripe, etc.) es otro aviso que nos pone sobre la pista.

- Subida sin causa aparente de pulsaciones en el entrenamiento

Si notamos en nuestro entrenamiento, que siendo un rodaje normal, nuestras pulsaciones suben en exceso, como si estuviéramos haciendo series o un controlado rápido. Hay que pensar en otro posible aviso.

- Problemas para conciliar el sueño

Si por un entreno exigente una noche nos cuesta quedarnos dormidos, no nos debemos preocupar es lo normal. Pero si se repite durante más noches y nos cuesta dormir sin razón aparente para ello, o sea, el entrenamiento ha sido normal,

no estamos enfermos, ni tenemos preocupación alguna. Pues es otro aviso indicativo.

4ª FASE

Pues ya hemos llegado a una última etapa de otras 3 semanas, donde lo primero que debemos tener muy claro, es que todo el pescado está ya vendido. No tenemos mucho que ganar en este bloque (en cuanto a forma se refiere) y sí mucho que perder. Así que lo que está hecho es lo que hay.

De igual forma que el ciclo anterior era el ciclo de entrenar, este es el ciclo de descansar y de guardar. Por otro lado, es donde tendremos las peores sensaciones en cuanto a cansancio, molestias, dolores, y dudas mentales. Pero tranquilos, como ya hemos dicho, veréis a medida que empiecen a descender los entrenamientos tanto en calidad como en intensidad, descansemos y demás, como nuestro cuerpo reflotará.

Una visita al fisio no vendría mal, ya que el periodo de carga que hemos tenido nos habrá dejado las piernas con alguna molestia y llenas de tensión muscular.

La primera semana de esta última fase, será en la que hagamos nuestra última tirada larga, (2 horas y 10 minutos por ejemplo), donde pondremos en ella la máxima atención, ya que las sensaciones que obtengamos en ella, al igual que lo que hablábamos con anterioridad de la última media maratón, serán las que nos afiancen todavía más esa seguridad de cara a la carrera. Hay que salir contentos de ese entrenamiento y para ello tenemos que poner de nuestra parte.

En la segunda semana, es el momento de bajar todavía más el número de kms. y de dejar el gimnasio. Podemos meter un rodaje fuerte de 45 min a ritmo fuerte, un poco por encima del ritmo de carrera, e incluso algún entreno cortito de chispa, pero simplemente para buscar sensaciones. Y lo demás, rodajes de recuperación y cómodos, que nos mantengan el tono. Podemos terminar los entrenamientos con algunas rectas o progresivos, tampoco muchas.

Ya habíamos dado con anterioridad unas pinceladas de estas últimas semanas, donde lo más importante decíamos que era el descanso mental. Hay que intentar descansar mentalmente del entrenamiento, alejar tensiones y presiones, pensar que el entrenamiento ya está hecho y que solamente queda salir a correr.

Antes de terminar, decir que entre la 1ª y la 2ª fase, se debe hacer una semana de descarga, así como entre la 2ª y 3ª. Entre la tercera y la cuarta no hace falta, ya que supuestamente terminaremos la 3ª fase con una media maratón y a partir de ahí hasta el día de autos, nuestros km. semanales, deben decrecer progresivamente como ya hemos comentado.

Así que esto es para mí un entrenamiento de maratón.

Vamos que ya queda poco.

APRENDER A HACER LAS SERIES

Las repeticiones en series, tienen 2 parámetros sobre los cuales se constituye este tipo de entrenamiento: La velocidad a la que se hacen y la recuperación entre ellas.

Ambos deben ir de la mano y deben ser respetados en todo momento para hacer un entrenamiento correcto. Hay que saber valorar mucho nuestro ritmo, para poder establecer un ritmo de repeticiones adecuado.

Algunas veces entrenando con otra gente, en una serie de 8x1000 con un minuto de recuperación. Por seguir a quién corre más deprisa, he visto a algún atleta terminar el primer mil en 3:04 con una deuda de oxígeno importante. No hacía falta mucho para darse cuenta, que ese atleta no iba a recuperar en ese minuto, y consecuentemente saldría en el siguiente mil con las pulsaciones en la azotea. Intentó seguir el ritmo pero evidentemente, ya esta vez no solamente no lo consiguió, además tuvo que dejar el entrenamiento o darse más recuperación para salir en los siguientes miles, para terminarlos a una velocidad bastante inferior a la realizada en el primero.

Pues sencillamente, decir que ese entrenamiento no solamente no ha servido de nada, sino que además ha sido un paso atrás.

Las series, hasta que nos conozcamos muy bien, es mejor hacerlas solo. Es la mejor manera de encontrarnos con nuestros ritmos en las diferentes distancias e ir ajustándolos en función de las recuperaciones. Tiempo tendremos de hacerlas en grupo y donde ya con una buena base y un imprescindible conocimiento del ritmo, dejaremos que algún atleta del grupo nos fuerce más o menos, pero siempre dentro de nuestras posibilidades. Ya hemos hablado con anterioridad de las excelencias de entrenar en grupo, pero cada cosa a su tiempo y cuando estemos preparados.

Para que os hagáis una idea, mis tiempos en las series no se iban de la primera a la última en más de 2 segundos en el caso de los miles y en un segundo en el caso de las repeticiones cortas. Trataba de ajustar al máximo. A Rodrigo Gavela, (2:10 en maratón) lo leí en una revista, que era mejor empezar lento para terminar al máximo. En este caso, no trato de discutir a Gavela, pero intuyo que lo puso, por que conoce el percal del corredor popular, y si las empezamos así, es una garantía de no pasarnos y terminar el entrenamiento dentro de lo correcto.

Pero lo suyo sería que trataseis de ajustar, vuestra velocidad máxima valorando la recuperación, entre el número de repeticiones que tengáis ese día, para poder terminar a un ritmo sensiblemente superior al que habéis empezado, o en el peor de los casos al mismo, pero nunca a menos. Que bonito queda resumido en tres líneas, pero la verdad es que llegar a conseguir eso, requiere una experiencia, y haber hecho muchas series.

El fartlek es otra manera de hacer series, donde nos quitamos el coco de la pista que a muchos de vosotros os asusta o no os gusta.

Es un tipo de entrenamiento ininterrumpido donde siempre estaremos corriendo. Lo único que varía es que durante algunas fracciones de tiempo, lo debemos hacer a un ritmo superior a otras.

Empezaremos a rodar calentando en un circuito elegido por nosotros, pasado ese rodaje de calentamiento (15 min), elegiremos una fracción de tiempo, (si nunca hemos hecho este tipo de entreno o estamos empezando, esta fracción de tiempo será pequeña, por ejemplo 1 minuto), haremos ese minuto a un ritmo fuerte, para pasar a otra fracción de tiempo más larga de unos 3 minutos, donde bajaremos nuestro ritmo con la finalidad de recuperar, y cuando pasen esos 3 minutos de trote, vuelta a empezar.

Es un tipo de entrenamiento que nos ayudará a mejorar nuestra resistencia aeróbica. Donde en función de nuestro avance de forma, deberemos ir jugando con nuestros tiempos de recuperación y nuestros tiempos de ritmo alto. El proceso correcto es empezar como hemos dicho, donde el tiempo de recuperación sea muy

superior al de ritmo alto (3:1), pasaremos a un nivel mayor donde el descanso es sensiblemente superior al tiempo de ritmo (2:1), en el nivel siguiente se igualarán ritmo de descanso y ritmo fuerte (1:1), y pasaremos a la fase donde el ritmo fuerte es más tiempo que el ritmo de descanso (1:2) y (1:3). Pero esto debe ser a medida que nuestro estado de forma vaya avanzando.

No solamente debemos jugar con los tiempos. A medida que mejora nuestro estado físico, también es bueno hacerlo con el terreno, cuestas arriba, llanos, cuestas abajo,...

Decir que lo que pongo entre paréntesis es la proporción. No tienen por que ser minutos, es decir, una proporción 3:1 pueden ser perfectamente, 15 minutos rodando, seguidos de 5 fuertes.

Saludos que estamos llegando a meta.

ANTES de cualquier trabajo de calidad, ya sean series, repeticiones, intervalos, fraccionados, ritmos controlados, umbral, etc, SIEMPRE, hay que calentar.

Hay que rodar entre 15 y 25 minutos a ritmo casi 2 minutos más lento que tu marca en 10.000 con el único objetivo de activar la circulación y aumentar la flexibilidad del músculo. Después del rodaje, habrá que hacer estiramientos estáticos y dinámicos (preparan al gesto). Tras lo cual procedemos a realizar unas rectas de 80 metros en progresión.

Después de este calentamiento, os puedo asegurar que los ritmos a los que tengáis que correr os van a salir desde la primera repetición o serie. Si se empieza frío, rodando un ratillo nada más y según vamos rodando cuando llegamos a la marca del 1000 le damos al lap del reloj.....seguramente esa repetición no sirva sino de calentamiento previo al esfuerzo, y el ritmo no va a ser bueno con total seguridad.

Decir que la forma de hacer estos trabajos de calidad, varía muchísimo según la distancia a la que vayan encaminada, en este caso es para maratón, por tanto, el trabajo jamás debe sobrepasar el límite de "potencia aeróbica".

De nada sirve hacer repeticiones extenuantes a ritmos supersónicos, hay que trabajar la potencia aeróbica, principalmente con repeticiones en distancias de entre 1000 y 5000, o en tiempos de entre 3 y 20 minutos, a un pulso levemente por encima del umbral, recuperando poco.

Trabajos interesantes para maratón:

- Interval extensivo corto, repeticiones de entre 200 y 500 metros recuperando al trote la mitad de la distancia.
- Interval extensivo medio, potencia aeróbica pura, repeticiones de 1000 metros recuperando hasta 65% de la FCmax, o 1min
- Repeticiones o fraccionado largo, de entre 3km y 5km, empezando por un total de 9km hasta 20km.
- Trabajo de umbral empezando con 35min, hasta 1hora y 20
- Ritmos controlados a toda clase de velocidades hasta Ritmo Maraton

En todos los casos es muy importante "jugar" con:

- distancia que se recorre
- número de repeticiones
- recuperaciones
- ritmo de las repeticiones

Y a lo largo del plan de maratón, ir cambiándolas reduciendo recuperaciones, ampliando el número de repeticiones, y pocas veces (para maratón), incrementando el ritmo, ir de lo menos específico: interval, a lo más específico, ritmos controlados.

Las series, en función de su distancia y del ritmo al que cubramos esa distancia, harán que mejoremos una cosa u otra. Por supuesto y como muy bien ha apuntado Dragón, no se deben afrontar unas series de x repeticiones, sin antes haber dedicado un tiempo a un correcto calentamiento, con sus progresivos y demás. Que luego decimos que la primera nos cuesta un güevo! Y lo peor no es que nos cueste, lo peor es que nos lesionemos.

Para ello hay que entender algunos conceptos.

Capacidad o Resistencia aeróbica: Trabajamos aeróbicamente cuando realizamos esfuerzos prolongados a una intensidad moderada. El ejemplo serían nuestros rodajes, donde lo que vamos a hacer es entrenar nuestro corazón, a guardar un equilibrio entre el aporte de oxígeno por medio de la respiración, y la demanda del mismo de nuestros músculos, para desarrollar nuestra carrera en su totalidad de tiempo.

Este tipo de entrenamiento, aumenta el volumen y la capacidad cardiaca, hace que disminuya nuestra frecuencia cardiaca, o sea nuestras pulsaciones x minuto, (nuestro corazón será más efectivo para este tipo de esfuerzo), y mejorará nuestra profundidad respiratoria.

Capacidad o Resistencia anaeróbica: Trabajamos anaeróbicamente cuando realizamos esfuerzos intensos o muy intensos de resistencia por encima del ritmo de competición, durante un corto espacio de tiempo. Sobre unos 3 min. Las series a trabajar podrían ser entre 800 y 1500 por ejemplo. Este tipo de trabajo se caracteriza por generar un desequilibrio entre el aporte y la demanda de oxígeno en la sangre. Por tanto, entraremos en una deuda, la cual deberemos recuperar al final del esfuerzo. (El famoso tiempo de recuperación).

Potencia aeróbica: (VO2 Max) máximo responsable del desarrollo de la potencia aeróbica. Que como ya hemos mencionado anteriormente, no es nada más que la capacidad de cada uno, de obtener la mayor cantidad de oxígeno y hacerlo efectivo en nuestros músculos.

Para mejorar nuestra potencia aeróbica, debemos entrenar ritmos fuertes o cercanos al ritmo de competición, levemente por abajo o levemente por encima. Rodajes a ritmos altos y ritmos controlados, fartlek, y series de 2000s, 3000s 4000s, 5000s nos pueden servir para entrenar nuestra potencia aeróbica.

Potencia anaeróbica: En la cual se trabaja la fuerza, y se desarrolla la velocidad pura. Por tanto, está tachada como la parcela menos interesante para preparar un maratón. No quiero decir con ello, ni mucho menos, que deba desaparecer de nuestros planes de entrenamiento. Ya que pienso que en alguna medida, todo ayuda a mejorar, hay que tratar de equilibrar, engranar, y dar importancia al entrenamiento, en función de la prueba a correr y también de las cualidades físicas del atleta.

Series cortas de menos de 500 metros (200, 300,...), hasta las cuestas de 50 metros, son válidas en el desarrollo de la potencia anaeróbica. Mejorarán nuestra fuerza y con toda seguridad tendremos mejores prestaciones en nuestra capacidad anaeróbica.

Todo forma parte de nuestra mejora física, y aunque aparentemente todo nuestro

entrenamiento lo deberíamos centrar en mejorar nuestra potencia aeróbica, es necesario para mejorarla trabajar todas las vertientes.

Pues entre unas cosas y otras, ya hemos llegado a la meta.

Así que una vez en meta, lo primero que hace casi todo el mundo es buscar la camilla de masaje como los toros buscan la barrera. He de decir que un masaje, entendido como tal al final de un maratón, no es lo más adecuado. Nuestros tendones y nuestras fibras musculares han sufrido de lo lindo, estaremos llenos de pequeñas roturas fibrilares, en resumen heridas internas, que lo que menos necesitan son unas manos hurgando y presionando sobre ellas.

Lo correcto sería una vuelta a la calma andando un poquito y acompañando esos pasos de unos muy leves ejercicios de estiramiento. Hidratarnos todo lo que sea posible pero despacio, no beber como si nuestra garganta fuera un sumidero.

Y mucho ojo con el sólido que podamos ingerir en ese momento. Nuestro estómago no está para muchos trotes, y es fácil que el ansia de sentirnos llenos, haga que lo arrojemos con facilidad.

En el caso que nos demos un masaje, lo adecuado sería que nos manipulasen con la intención de estirar nuestros músculos sin forzar, y si nos masajean superficialmente los músculos con alguna bolsa de hielo o similar mucho mejor.

Al llegar a casa, supuestamente nuestro estómago estará menos agredido y por tanto un poco más receptivo, una dieta rica en proteínas (una buena carne me tomaba yo) nos ayudará en nuestra reconstrucción muscular.

No es fácil dormir pero sería conveniente tumbarnos un poquito y a última hora de la tarde un paseo nos ayudará en la recuperación. Seguimos bebiendo agua, así como bebidas energéticas, hay que reponer sales y minerales. Algún compuesto nos puede ayudar. Por la noche otra ducha con rociada de agua fría en las piernas o masaje de hielo nos viene muy bien. Acordaros que dije en su momento que el hielo, es el mejor analgésico que existe, así como relajante muscular.

Al día siguiente hay quien sale a correr 20 min despacio, yo sigo recomendando andar ya que si nos hemos hecho más daño de la cuenta, saldrá en estos momentos. Y en este caso, correr no nos viene nada bien. Así que seguimos con la tónica de andar y estiramientos leves, así como con las duchas de agua fría en las piernas o masaje de hielo.

Al tercer día, ya podemos correr un poco si todo va normal, despacito y por una superficie cómoda, no más de 30 min. Nos ayudará a recuperar y de ahí en adelante según nos vayamos encontrando, ya que todos no tenemos el mismo tiempo de recuperación.

Comentar que cuando se ha entrenado maratón bien y se ha terminado con buenas sensaciones, siempre he podido comprobar en mí y en otras personas que a las 2 semanas aproximadamente, se tienen unas buenas prestaciones en el 10000. Dura poco, no más de una semana en mi caso, pero hay que tenerlo en cuenta. Conozco quién ha hecho su marca en el diez mil 15 días después del maratón.

Pues ihale! a pensar en la próxima.

Bueno chicos todo va tocando a su fin y esto se acabó, Lo primero, deciros que es un placer haberos tenido detrás leyendo y manteniendo el interés por este topic. Dicho esto, solo quiero decir que tratéis bien al foro. Entiendo también que un foro

debe tener de todo, y también debe dar lugar a coñas, preguntas chorras, (yo he puesto muchas), temas particulares, o apartados que terminan siendo un chat con no más de 4 contertulios. Pero esa no es la esencia, la esencia es que es un foro de atletismo, o al menos así lo he creído desde siempre, donde confluye mucha gente a la que le gusta correr y a la que le gusta leer cosas sobre correr. Creo que vuestro interés y vuestras aportaciones así lo han demostrado.

He visto pasar mucho tiempo desde que entré por primera vez en este foro, y también he visto cual ha sido la evolución del mismo.

Tengo claro que hace un par de años, el perfil del forista era diferente al actual, lo cual entra dentro de la lógica, ya que todo cambia o evoluciona. Pero que no se pierda la esencia. Muchos foristas antiguos, los cuales son enciclopedias andantes, aportaban una cantidad de información de calidad al foro que se ha ido diluyendo. Muchos de ellos ya ni aparecen o cuando lo hacen, lo suelen hacer en cosas muy concretas y con pequeñas pinceladas. No voy a decir nombres ya que ellos saben de sobra quienes son.

Evidentemente, yo no hago más que una lectura, no es por falta de tiempo por lo que esa gente ha dejado de aparecer o de aportar. Es por que el foro no motiva ya sus ganas de escribir, y tal vez piensen, que ni interesa por que ya está todo dicho o por que el foro haya evolucionado hacia otros derroteros.

Desde aquí les digo a ellos, que aunque haya algún tonto a las tres, que de estos no se acaban nunca, siempre habrá alguien que lea sus palabras y buscará en ellas esa ilusión que un día también despertó en nosotros esto del correr.

Y quién sabe si con sus palabras, consiguen que una sola persona haga de esto del correr, una filosofía de vida y no una moda venidera, y prolongue este noble y duro deporte para el resto de sus días. Ah! y por supuesto consiga bajar de 2:50 en maratón.

Mi intención era daros a conocer el maratón desde otro punto de vista, no solamente desde la rigurosidad de un plan, y espero haberos ayudado a valorar de una manera más objetiva todo lo que encierra correr un maratón, ya que el tema como se ha tratado, vale en general para cualquiera que tenga vocación de maratoniano, independientemente de la marca a realizar.

Saludos a todos los que me han leído, tanto amigos como no tan amigos, que sé que los hay, pero yo soy un tío de fondo y quizá reconvierta a alguno... a amigo iclaro está!. Jajajajaja!

Saludos, que disfrutéis de vuestros maratones y hasta más ver.