



By  **BROOKS**

AÑOS CORRIENDO CONTIGO MPM26

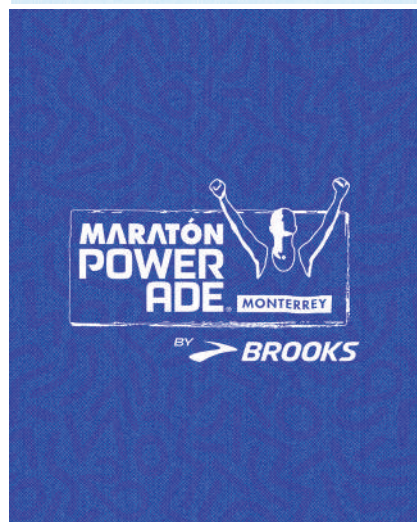


PLAN DE ENTRENAMIENTO 2026
POR RUBÉN ROMERO



TEMARIO

1. LOS DÍAS DE LA SEMANA
2. LAS FASES DEL ENTRENAMIENTO
FARTLEK/TEMPO/INTREVALOS
3. LAS SESIONES DE FUERZA FARTLEK
4. FORMA EN SESIONES DE FUERZA FARTLEK
5. ENTRENANDO CON CALIDAD
6. LA SESIÓN LARGA: (I)
7. ¿CORRER Y CAMINAR? TEMPO
8. LA SESIÓN LARGA (II)
9. LA FLEXIBILIDAD
10. RECUPERACIÓN/FARTLEK
11. INTERVALOS
12. SWEET SPOT
13. EL UMBRAL DE LACTATO
14. ESCUCHANDO A TU ORGANISMO
15. ENTRENAMIENTO CEREBRAL
16. LA CARGA DE CARBOHIDRATOS
17. ÚLTIMA SESIÓN LARGA
18. LOS 10K DE RITMO
19. ÚLTIMA SEMANA
20. ESTRATEGIA DE CARRERA



INTRODUCCIÓN

Te presentamos nuestro Programa de Entrenamiento “Rumbo al Maratón Powerade Monterrey 2026” que tiene por objeto ayudarte a correr exitosamente nuestro maratón, que se efectuará el 13 de diciembre de 2026 en la Ciudad de Monterrey, con salida y meta en el Parque Fundidora de esta Ciudad.

Nuestro Maratón es certificado por la Asociación Internacional de Maratones y Carreras de Distancia (AIMS), es avalado por la FMAA, es clasificatorio para el Maratón de Boston y es clasificatorio para el Abbott WMM Wanda Age Group World Championships (Campeonato Mundial de Grupos de Edad de Abbott World Marathon Majors).

El calendario del entrenamiento se inicia el sábado nueve de agosto y se publicará semanalmente, arrancando los sábados de cada semana, partiendo de la base de que cada semana es un módulo completo.

A tus órdenes para responder dudas y preguntas: azteca_42@hotmail.com
CUPO: Limitado a 10,000 (Diez mil) participantes.

DEFINIENDO TU NIVEL

Este programa está dividido en dos partes que se indican en forma de rango para cada día de la semana: La parte baja es para Corredores Debutantes y la parte alta es para Corredores RP, que son quienes ya han corrido un maratón y tienen interés en mejorar su récord personal o por registrar el cronometraje necesario para clasificar para el Maratón de Boston.

Corredores Debutantes. Para iniciarte en el Programa de Debutantes debes tener la resistencia suficiente para correr 15 kilómetros, sin importar en cuánto tiempo lo hagas y sin que hacerlo te represente un esfuerzo extremo.

En este programa profundizamos en dos tipos de sesiones de entrenamiento que son las importantes para completar con éxito tu maratón:

Las sesiones de carrera larga, cuya finalidad es desarrollar la resistencia suficiente para correr los 42 kilómetros, y las sesiones que tienen por objeto elevar el nivel de tu “umbral de lactato”, que será la base para mejorar economía de carrera.

Corredores RP (Récord Personal). Si ya has corrido un maratón, pero tienes interés en mejorar tu récord personal, en especial si tienes interés en clasificar para el Maratón de Boston, ahora es un buen momento para empezar.

En esta modalidad del programa profundizamos en dos tipos de sesiones: Las sesiones de carrera larga, que serán más largas que las carreras largas que las de los debutantes, cuya finalidad es desarrollar la resistencia necesaria para correr los 42 kilómetros, y las sesiones de “Intervalos” que tienen por objeto mejorar tu velocidad y tu economía de carrera.



La duración de 19 semanas es el tiempo suficiente para que, si cuentas con ciertas bases, desarrolles tu capacidad física de manera gradual hasta que puedas correr con solvencia los 42 kilómetros, y que el resultado sea positivo.

Más de 19 semanas puede resultar pesado para ti, para tu familia, para tu trabajo o para tu escuela. Menos de 19 semanas puede ser arriesgado por la necesidad de aumentar las cargas de trabajo cada semana sin disponer de tiempos de holgura para imprevistos o lesiones.

Importante: Si vas a iniciar este programa es muy importante contar con el visto bueno de tu médico, en especial si tienes más de 35 años, si tienes un sobrepeso de más de cinco kilos, si fumas, o si vives un estilo de vida sedentario.

SEMANA 1. LOS DÍAS DE LA SEMANA

Uno de los principios en que se basa este programa de entrenamiento es que cada sesión de la semana tiene un objetivo específico y una razón de ser. Este principio, que se conoce como “Especificidad”, supone que cuando se entrena la Resistencia no debe entrenarse la Fuerza ni la Velocidad en la misma sesión.

La sesión del domingo es la más importante de la semana durante la primera fase del programa, y alrededor de esta sesión se programan todas las demás. Esa sesión es la que te va a permitir llegar a la meta del maratón.

LUNES: Se indica descanso total ya que el domingo se corrió distancia larga. Este día deberá evitarse salir a trotar y de preferencia recibir algún tipo de masaje o hacer sesiones de estiramiento. No se debe correr.

MARTES: este día se dedica a una sesión aeróbica de 8 a 10 kilómetros, que es parte del desarrollo de la resistencia. Es una sesión de trote relajado que deja la sensación del esfuerzo realizado, sin el agotamiento de una carrera larga. Se corre a una intensidad de entre el 70 y el 80 por ciento de tu Ritmo Cardíaco Máximo (RCM).

MIÉRCOLES: Se indica una sesión aeróbica que no sea correr. El objetivo es mantener el efecto aeróbico dejando descansar a los grupos musculares que trabajan al correr. Se trata de evitar que las piernas soporten el peso de tu cuerpo durante el ejercicio. Incluir el miércoles como descanso activo es uno de los cambios más importantes que se hicieron a este programa. Se trata de asegurar que el organismo cuente con tiempo suficiente para recuperarse de las sesiones intensas. Esta sesión se puede sustituir por 30 minutos de trote suave o por descanso total en caso de que haga falta.

JUEVES: Es un día que se utiliza para hacer la segunda sesión fuerte del programa con sesiones de Fuerza o de Velocidad.

VIERNES: Igual que el miércoles.

SÁBADO: Es un día de descanso activo, sirve como preparación para la sesión larga del domingo.

DOMINGO: Es la sesión más importante de la semana, a la que se le debe poner mayor atención; debe correrse a un ritmo aeróbico (entre el 70 y el 80 por ciento de tu RCM) y debe evitarse competir.

La sesión larga se desarrolla cada siete días y aumenta en su distancia dos kilómetros entre una sesión y otra. Es importante estar consciente de que el incremento de una semana a la siguiente no debe ser mayor del 10 por ciento del total para evitar riesgos de lesiones o sobre entrenamiento.

Al llegar a los 22 kilómetros la sesión larga se programa para correrse cada 14 días dejando una sesión semi-larga para el fin de semana intermedio.

SEMANA 2. LAS FASES DEL ENTRENAMIENTO

Al iniciar este programa de entrenamiento conviene saber que el desarrollo de la capacidad que se necesita para correr un maratón se debe realizar bajo una secuencia progresiva, tal y como se procedería en la construcción de un edificio. Con base en eso, el programa consta de cuatro fases principales que tienen sus objetivos específicos. Estas son las cuatro fases:

La fase de la Resistencia busca crear una base físico-atlética para tu organismo, como si se construyera la cimentación de un edificio, y se prolonga a lo largo de las primeras semanas del programa.

El desarrollo de esta fase es lo que te permitirá llegar a la meta del maratón. Es la base que le dará a tus grupos musculares y a tu sistema cardiovascular la capacidad para completar los 42 kilómetros.

Estas sesiones se realizan cada siete días hasta llegar a cubrir de 22 a 26 kilómetros, y a partir de ese momento se harán cada dos semanas a fin de permitir una suficiente recuperación y el desarrollo de las otras fases del programa.

La fase del desarrollo de la Fuerza tiene por objetivo sentar las bases para que llegues a correr con mayor rapidez y mayor economía de carrera. Esto es algo que no solo se hace por lograr mejores cronometrajes sino para correr con mayor eficiencia y sufrir menos lesiones.

Esta fase desarrolla los músculos posteriores de las piernas, cuya función es impulsarte hacia adelante al correr; son las sesiones de ascenso que se corren una vez por semana durante ocho semanas.

Al final de esta la fase y antes de empezar la siguiente se intercala una semana de Recuperación Intermedia que cumple con el propósito de asegurar que no caigas en un estado de sobre entrenamiento, y que te permita una holgura para recuperar alguna sesión que hayas perdido.

La fase de la Velocidad viene después de la semana de Recuperación Intermedia y te permitirá aprovechar la fuerza que desarrollaste en la fase anterior para traducirla en velocidad y alcanzar un mejor desempeño.

En esta versión de este programa de entrenamiento dedicaremos más tiempo a esta fase, incorporando las sesiones de “Tempo” y las de “Intervalos”.

Esta fase es la más larga de este programa y tiene por objeto ayudar a mejorar sus tiempos a quienes ya han corrido un maratón, y alcanzar una mayor eficacia a quienes van por su primer maratón.

La Fase de Recuperación Activa, se realiza durante las tres semanas previas al maratón, y que es tan importante como cualquiera de las tres primeras. Esta fase busca eliminar la fatiga que se acumula durante el programa de entrenamiento y te prepara para el día de la gran prueba.

Es importante saber que muchos corredores llegan sobre entrenados a la línea de salida del maratón por no poner atención a esta fase del programa.

Cada una de las fases tiene su enfoque específico y será el centro de atención de las semanas que le correspondan, aunque durante algunas sesiones pueden combinarse entre sí.

El propósito de estos comentarios es que tengas una visión general del plan de entrenamiento que te permita adecuarlo a tus condiciones personales.

SEMANA 3. LA FASE DE LA FUERZA

Las sesiones de Fuerza que se corren los jueves, y que tienen por objetivo prepararte para desarrollar velocidad y coordinación motriz en las etapas posteriores del programa.

Un corredor de maratón de nivel intermedio promedia alrededor de 180 pasos cada minuto, y lo interesante de esto es que esa frecuencia de paso cambia muy poco cuando ya se llega a cierto nivel, independientemente de si corre un maratón en tres horas o en cuatro.

Aquí surge la pregunta: Si el número de pasos que da un corredor por minuto casi no cambia, ¿Qué hace que alguien corra más rápido que otro?

La respuesta es directa: Lo que define la velocidad es la distancia que hay entre pisada y pisada, lo que se conoce como el “tranco”, que depende de la fuerza con que los grupos musculares de la parte de atrás de tus piernas te impulsen hacia delante en cada paso que das.

Ese es el objetivo de esta fase del programa: Desarrollar la fuerza de los músculos impulsores de tus piernas.

Las sesiones de fuerza se indican con una "A" los jueves de cada semana, lo que significa realizar repeticiones en pendiente "Ascendente" en una distancia de 300 a 400 metros, a tu paso de competencia de 5 K

En el caso de esta semana, "4 - A" significa hacer cuatro repeticiones de esa distancia en un trayecto que tenga una pendiente del 10 %, es decir, que se eleve 10 metros por cada 100 metros de desarrollo horizontal.

Al final de cada repetición debes regresar trotando muy suave al punto de inicio, asegurándote de haber recuperado tu respiración antes de iniciar la siguiente repetición. La velocidad de cada repetición se estima de la siguiente manera: Si corres 5 K en 25 minutos, estarás corriendo a razón de cinco minutos por kilómetro.

A ese paso correrás los 200 metros en un minuto, 300 metros en un minuto y medio y 400 metros en dos minutos. Calcula tu paso con base en este ejemplo.

Antes de iniciar las repeticiones debes calentar durante un mínimo de 12 minutos con trote suave, asegurando que los músculos de tus piernas hayan entrado en calor antes de hacer la primera repetición, así evitarás las lesiones. Lo mismo debes hacer al final de la sesión: trotar otros 12 minutos.

Recuerda que un músculo que se fortalece tiende a acortarse, y con esto a perder su flexibilidad, por lo que a partir de esta fecha aumenta la importancia de los ejercicios de flexibilidad, que deben ir de la mano con las sesiones de fuerza.

SEMANA 4: LA FORMA EN LAS SESIONES DE FUERZA

El fortalecimiento de los músculos impulsores de tus piernas permitirá que tu cuerpo sea proyectado a una distancia mayor en cada paso, es decir, se trata de aumentar tu tranco, a base de desarrollar la fuerza de esos grupos musculares.

Sin embargo, hay un factor adicional de importancia para obtener los mejores resultados de estas sesiones de entrenamiento: La forma que mantengas al correr. Esto se refiere a la postura y los movimientos que haces mientras corres.

Asegúrate de correr con la espalda recta y la cabeza levantada, pero además de esto pon atención a tu braceo mientras corres. Exagera levemente tu braceo hacia el frente cruzando levemente tus muñecas frente a tu pecho y llevándolas hasta la altura de tu barbilla.

Cuando muevas tu brazo hacia atrás "jala" tus codos un poco más de lo que sería lo normal, de manera que el arco trazado por tus brazos al correr sea más amplio de lo que normalmente es. Es decir, realiza un braceo un poco exagerado.

La razón de todo esto es ayudar a tu caja torácica a desarrollar mejor su función, que es ayudarlo a respirar. Estos movimientos permitirán que inhalar y exhalar el aire te resulte más cómodo y eficaz.



El segundo punto de tu forma es exagerar levemente la elevación de tus rodillas en cada paso que des. Levanta tus rodillas en cada paso por arriba de lo normal, y trata que cada paso sea como un pequeño salto al desplazarte.

El objetivo de estos movimientos es provocar un esfuerzo extra al que corresponde a cada paso, de manera que los grupos musculares impulsores de tus piernas aprovechen lo mejor posible esta fase del entrenamiento.

Recomendación: Evita el uso de polainas en los tobillos. El tipo de esfuerzo que imponen no es natural, y el riesgo de lesiones aumenta de manera importante, además de que no se produce un beneficio adicional que valga la pena.

SEMANA 5 ENTRENANDO CON CALIDAD

Jack Daniels, doctorado en fisiología del ejercicio y autor del libro "Daniel's Running Formula", es una de las máximas autoridades internacionales acerca de entrenamiento para corredores de larga distancia y se anticipó a definir el principio de "especificidad" al proponer sus zonas de entrenamiento en las que define los beneficios que recibe un atleta al entrenar dentro de ciertos rangos de esfuerzo.

Daniels define el nivel de esfuerzo como una función de la capacidad máxima de transferencia de oxígeno, llamada VO2max, o del Ritmo Cardíaco Máximo (RCM), que es el máximo número de latidos por minuto que puede llegar a dar el corazón de un atleta al alcanzar su mayor esfuerzo.

Para efectos de esta explicación usaremos el RCM como referencia para describir las zonas de esfuerzo de Daniels.

Zona alta. El entrenamiento más intenso que recomienda el fisiólogo es el que llega a niveles del 98 al 100 por ciento del RCM, que es el que permite elevar el nivel del VO2max y es la base de la capacidad aeróbica.

Daniels advierte que el VO2max no es lo único que determina el rendimiento atlético ya que influyen también el nivel de umbral de lactato y la economía de carrera, y advierte que este tipo de sesiones, a las que llama repeticiones, deben tener una duración máxima de cinco minutos, aunque pudieran llegar hasta 12.

Zona del umbral. La siguiente zona de entrenamiento es la que Daniels llama la que se refiere al umbral de lactato, que es el nivel del esfuerzo a partir del cual aumenta la generación de ácido láctico en proporciones tales que el organismo no alcanza a eliminar ni a utilizar del todo. El lactato excedente se acumula en el organismo y eso es una de las principales causas de la fatiga.

Daniels ubica la zona del umbral entre el 84 y 88 por ciento del RCM, aunque para algunos autores es más amplia, pero en lo que sí hay un consenso es en que el nivel de ese umbral puede ser elevado mediante el entrenamiento.

Las sesiones que se corren a ese nivel de esfuerzo, dirigidas a elevar el nivel de umbral de lactato se conocen como "Tempo running", y así las manejan algunos técnicos en español.

Zona de recuperación. La zona de entrenamiento menos intensa es la "zona de recuperación" que se corre a una intensidad de entre el 70 y el 75 por ciento del RCM, aunque para algunos autores puede ser tan baja como el 65 por ciento.

De acuerdo con Daniels, la mejor manera de obtener el máximo rendimiento es mantener las sesiones de entrenamiento dentro de estas zonas.

SEMANA 6 LA SESIÓN LARGA (I): DESARROLLANDO LA RESISTENCIA

La construcción de un edificio arranca por su cimentación. Las paredes, el techo y los acabados vendrán después, dentro del proceso lógico de la edificación.

La cimentación debe ser sólida y bien hecha para evitar cuarteaduras y derrumbes en las paredes y en el techo durante la construcción o durante el uso del edificio.

Algo así ocurre con la construcción de tu condición física cuando se trata de desarrollar tu capacidad atlética para correr los 42 kilómetros de un maratón.

De poco servirá que desarrolles fuerza y velocidad si no tienes la resistencia que te permita llegar a la meta, pudiendo, incluso, sufrir lesiones por la falta de una buena base física: La resistencia es la cimentación de tu condición física.

El concepto de la "especificidad" significa que cada sesión de entrenamiento y cada kilómetro que se corra debiera concentrarse en una sola valencia: resistencia, fuerza o velocidad. Una sesión dedicada a la resistencia no debe incluir esfuerzos que tengan que ver con desarrollo de la velocidad ni de la fuerza.

¿Qué es la resistencia y cómo se desarrolla? Es la capacidad que te permite correr largas distancias, independientemente de la velocidad a la que lo hagas.

Aumentar la resistencia significa modificar algunos sistemas de tu organismo para hacerlo más eficiente y mejorar su rendimiento, lo que se logra al someterlo a cierto tipo de entrenamiento. Los sistemas que se deben mejorar para aumentar la resistencia son éstos:

- **El sistema cardiovascular.** Al elevar la eficiencia de éste sistema se logra que el corazón pueda bombear mayores volúmenes de sangre, lo que le permita a tu torrente sanguíneo llevar una mayor cantidad de oxígeno a los tejidos musculares.

- **El sistema de generación de energía.** Lo que se logra al desarrollar éste sistema es que el organismo sea más eficiente para producir ATP (Trifosfato de adenosina), un compuesto que aporta los nutrientes que permiten desarrollar el trabajo muscular al ser sinterizados en la mitocondria, y combinarse con el oxígeno que suministra el torrente sanguíneo.

● **El tono muscular.** Contar con el tono muscular es la base física que se requiere para realizar el trabajo de correr para la distancia que pretenda cubrir. Esta fase busca desarrollar esa capacidad y la sesión más importante es la programada para el domingo, la de la distancia larga.

Por esta razón las sesiones de entrenamiento del domingo se convierten en las más importantes de la semana, y en una buena parte de esta guía de entrenamiento las sesiones diarias se programan en función de esas.

Es importante que el día anterior al de la sesión larga no corras a gran intensidad, así como es importante que el día siguiente de la sesión larga sea de descanso total.

La sesión larga se debe correr a un paso aeróbico para lograr el propósito de esta fase del programa. El ritmo de carrera aeróbico es el que te debe permite conversar mientras trotas, ya que de lo contrario estarás corriendo demasiado rápido, lo que podrá resultar contraproducente para los fines de este programa.

● **Tu paso aeróbico:** Correr a paso aeróbico significa trotar a una intensidad de entre el 70 y el 80 por ciento de tu Ritmo Cardíaco Máximo (RCM), que es el máximo número de latidos que puede dar tu corazón en un minuto.

Una manera de estimar tu RCM consiste en restar tu edad al número 220. Ejemplo: si tienes 40 años, tu RCM es de 180 ($220 - 40$), o sea que deberás trotar a una intensidad de entre 125 y 145 latidos por minuto (70 a 80 % de tu RCM).

Esta medida, que varía para cada persona dependiendo de su edad y su genética, es un factor clave para “diseñar” tu programa de entrenamiento, ya que de su correcta definición dependen los resultados que se obtengan.

El RCM de una persona disminuye con el paso de los años, pero esta disminución es menor para una persona que hace ejercicio aeróbico. A eso se debe que algunas fórmulas de uso común no sean lo suficientemente precisas para definirlo.

Una manera más realista para hacer esa estimación es la siguiente: En el caso de las mujeres, a 209 se le resta el 70 por ciento tu edad: Ejemplo.: $209 - 28 (40 \times 0.7) = 181$. En el caso de los hombres, a 214 se le resta el 80 por ciento de su edad: Ejemplo: $214 - 32 (40 \times 0.8) = 182$.

La manera más precisa de determinar tu RCM es una prueba de esfuerzo realizada por tu médico, aunque ciertamente eso tiene un costo. Sin embargo, hay una forma un tanto empírica pero muy aproximada de conocer ese parámetro:

Calienta muy bien trotando de 12 a 15 minutos y corre tres repeticiones de 600 metros a tu máxima capacidad en una pendiente ascendente del 5 por ciento, es decir, que se eleve cinco metros por cada 100 de desarrollo horizontal, y regresa trotando hasta el punto de inicio hasta completar las tres repeticiones.

Según Pete Pfitzinger, si las tres repeticiones se hacen de esta manera, al final de la tercera repetición alcanzarás tu RCM, que podrás medir contando tus pulsaciones por minuto justo al terminar esa repetición.

Recuerda que una variante a implementar en las sesiones largas es tratar de llevar al organismo a la zona de fatiga de manera directa y controlada. La manera de hacerlo es correr la última cuarta parte de la sesión a un nivel de esfuerzo mayor al promedio de la sesión. Esto lo lograrás corriendo 10 segundos por kilómetros más rápido esta parte de la sesión.

SEMANA 7 ¿CORRER Y CAMINAR?

Las sesiones de entrenamiento largas representan una carga de trabajo importante que debe tomarse muy en serio, ya que son la base para llegar bien a la meta del maratón, y para evitar el riesgo de lesiones y sobre-entrenamiento.

De cómo hagas las sesiones largas de tu programa de entrenamiento dependerá la forma en que llegues (o no llegues) a la meta del maratón.

Si el kilometraje indicado para alguna semana te parece largo, en especial si nunca has cubierto las distancias que se indican, es conveniente hacer la sesión utilizando el método de Osler, ideado por el ultra maratonista Tom Osler, que ha tenido excelentes resultados. El método original de Osler consiste en alternar porciones de trote de 15 minutos con porciones de caminata intensa de 5 minutos. Está demostrado que correr esta sesión así no solo cumple con los objetivos de la sesión larga, sino que además retrasa la aparición de la fatiga durante el entrenamiento.

El objetivo de la sesión larga es dar oportunidad a tu organismo para que "aprenda" a utilizar la grasa corporal cuando la reserva de glucógeno se ha agotado, es decir, a partir del kilómetro 30 ó 32, que es cuando correr empieza a sentirse más pesado.

Al correr de esta manera tu recuperación será mucho más rápida, estarás menos expuesto a las lesiones y podrás cumplir mejor el resto del programa de entrenamiento.

Recuerda que alternar trote con caminata se debe hacer desde el principio de la sesión, ya que, si decides empezar a caminar después de haber corrido por más de una hora, te encontrarás con la desagradable noticia de que al terminar la siguiente distancia de caminata te será casi imposible volver a correr.

El método se basa en que al interrumpir el trote se corta la acumulación de los factores que ocasionan la fatiga, debido al cambio de intensidad de tu paso y al cambio en la postura de los grupos musculares que trabajan.



Las causas principales de la fatiga son cuatro: la acumulación del ácido láctico, la deshidratación, la elevación de la temperatura corporal y el agotamiento de las reservas de glucógeno.

Al dejar de trotar se interrumpe la acumulación de esos cuatro factores, permitiendo que puedas cubrir mayores distancias antes de que la fatiga aparezca, dando oportunidad a tu organismo para que "aprenda" a metabolizar la grasa corporal.

La manera de desarrollar éste método es bien sencilla. Consiste en trotar de manera continua durante 15 minutos para alternar con cinco minutos de caminata rápida, algo así como avanzan los marchistas, sin preocuparte por la técnica ni el problema de la flotación.

El técnico estadounidense Jeff Galloway es muy probablemente quien más ha experimentado en el mundo con este método en sus clínicas para corredores, y ha tenido excelentes resultados al probar con combinaciones diferentes a las de Osler, con muy buenos resultados.

Nuestra recomendación. Que la duración del tiempo de caminata no sea inferior a los dos minutos a fin de asegurar que el "corte" de la acumulación de los factores de la fatiga sea más efectivo, por lo que sugerimos la siguiente combinación: 13 minutos de trote por dos minutos de caminata rápida, donde la suma de los minutos de cada porción es 15 minutos (al sumar $13 + 2$), lo que además de interrumpir los dos minutos facilita el control de los tiempos, sobre todo después de haber corrido dos horas o más y el agotamiento se hace presente, por lo que basta con recordar que cada módulo inicia cada cuarto de hora. Una opción más conservadora es 8 minutos de carrera por 2 de caminata, donde la suma es 10 minutos.

Advertencia: Utilizar éste método es algo que debe hacerse desde el principio de la sesión, ya que, si decides empezar a caminar después de haber corrido por más de una hora, te encontrarás con la desagradable noticia de que al terminar la porción de caminata te será casi imposible empezar a correr de nuevo.

SEMANA 8 LA SESIÓN LARGA (II)

Lo que sigue es una explicación de algunos puntos finos a observar al correr las sesiones largas que te deben servir para obtener el mejor provecho de ésta parte de tu entrenamiento.

Tu ropa. Utiliza en estas sesiones la ropa que vayas a utilizar el día del maratón, en especial los tenis con los que vas a correr. Recuerda que "la mejor sorpresa es no tener sorpresas" al correr tu maratón, y que estrenar zapatos ese día equivale a arriesgarte a sufrir un problema de ampollas, lo que equivaldría a echar por la borda semanas o meses de entrenamiento.

Los shorts, la camiseta o playera, los calcetones, todo debe ser puesto a prueba ahora, y no el día del maratón. Si algunas de las prendas te van a causar rozaduras o molestias, ojalá que sea en el entrenamiento y no durante el maratón.



La carga de carbohidratos. Pon en práctica la carga de carbohidratos tal y como la vayas a utilizar para el maratón. Experimenta antes de cada sesión larga con los alimentos que quieras probar, pero no hagas eso el fin de semana del maratón.

Algunos alimentos provocan males estomacales, y si eso te va a ocurrir, es mejor que te enteres en un entrenamiento. Imagínate lo que vas a sentir si te empieza a doler el estómago en el kilómetro 30, por haber ingerido un alimento que alguien te recomendó a última hora, pero que no habías probado antes.

Bebiendo y corriendo. Practica beber agua o el fluido de tu preferencia durante las sesiones de entrenamiento. Ese es el momento de hacerlo. Esta es una de las pruebas más importantes y de mayor beneficio. Igual que con los alimentos, si tienes interés por probar alguna bebida deportiva, pruébala en los entrenamientos. Hay reportes de bebidas que causan diarrea a algunos corredores.

Espacio entre sesiones. Cuando las sesiones sean de más de 22-26 kilómetros habrá dos semanas de separación. Este es el tiempo que se necesita para evitar el sobre-entrenamiento y las lesiones. El desarrollo de la resistencia es la clave para correr un maratón. De poco te servirá desarrollar fuerza y velocidad si no cuentas con la resistencia suficiente para llegar a la meta.

NUEVAS OPCIONES.

Uno de los paradigmas más antiguos del entrenamiento de larga distancia ha estado sometido a cuestionamientos frecuentes, lo que empieza a perder su vigencia, si no toda, al menos en parte.

Se trata de lo que se conoce como LSD (Long Slow Distance) que consiste en que las sesiones de entrenamiento largas deben correrse a un paso lento (Slow).

Eso significa que se corren las sesiones de 30 kilómetros o más a un paso que mantenga el ritmo cardíaco a nivel aeróbico, es decir por abajo del 75 por ciento del Ritmo Cardíaco Máximo.

Hay quienes corren la última cuarta parte de su sesión larga a un paso ligeramente más rápido que su paso de maratón, y hay quienes las corren bajo el formato de intervalos, lo que significa correr entre cuatro y seis kilómetros a paso de maratón, intercalando intervalos de recuperación en los que bajan el paso durante tres minutos, repitiendo ese patrón hasta completar de 30 a 36 kilómetros.

Aquí una advertencia: esto no se aplica para un corredor que empieza a probarse en las largas distancias. Alguien que va a correr su primer maratón y nunca ha entrenado más de 30 kilómetros debiera concentrarse solo en eso, en completarlos a paso aeróbico. Pero el caso es diferente para quien busca calificar para el Maratón de Boston, y que probablemente ya ha corrido varios maratones.

La opción menos agresiva es correr la última cuarta parte de la sesión larga a 10 segundos por kilómetro más rápido de lo que se espera que sea el paso de maratón. Esa será la base para correr “parciales negativos”.



Semana 9. LA FLEXIBILIDAD

Al número de pasos por minuto que da un corredor se le llama “frecuencia del paso” y casi no cambia cuando se llega a cierto nivel. La frecuencia del paso de un corredor intermedio es de alrededor de 180 pasos por minuto, independientemente de si puede correr un maratón en tres horas o en cuatro horas y media.

Si el número de pasos por minuto no cambia ¿Qué es lo que hace que alguien corra más rápido? Lo que define la velocidad es el “tranco”, que es la distancia que hay entre pisada y pisada, y que depende de la fuerza con que los grupos musculares de la parte de atrás de tus piernas te impulsen hacia delante en cada paso que das.

Antes de continuar es importante hacer una advertencia: La manera correcta de alargar el tranco es fortalecer tus músculos impulsores y no tratar de “estirar” el paso para alargarlo de manera deliberada. Hacer eso es exponerte a fatigarte anticipadamente y, sobre todo, a lesionarte. Insisto: El tranco no debe alargarse de manera deliberada. Para eso son las sesiones de fuerza.

Es importante saber que a medida que avances en el desarrollo de la resistencia y de la fuerza, los grupos musculares se fortalecen y adquieren tono muscular. Pero el músculo que se fortalece tiende a acortarse como una reacción al desarrollo de la fuerza, algo de lo que se debe estar muy pendiente para evitar lesiones.

El músculo que se acorta pierde flexibilidad y de eso se derivan tres riesgos: el establecimiento de un desbalance entre grupos musculares, la propensión a sufrir un desgarro en el músculo que está demasiado tenso, y al hecho de que tu tranco no llegará a ser todo lo largo que pudiera por haber perdido su capacidad para extenderse. Si tus músculos pierden flexibilidad no alcanzarás toda la velocidad que podrías lograr. De aquí la necesidad de complementar las sesiones del programa de entrenamiento con ejercicios de flexibilidad que se deben concentrar en los músculos impulsores, que son los que se encuentran en la parte posterior de las piernas, como las pantorrillas, la parte posterior del muslo y la espalda baja.

Esos son los grupos de músculos impulsores, y a esos nos referimos al realizar los ejercicios de flexibilidad, que son conocidos como de estiramiento, y acerca de los cuales te ofrezco estas recomendaciones:

- Realiza estos ejercicios con suavidad. Evita competir con tus amigos para ver quién levanta más la pierna. Un exceso puede ser la causa de una lesión.
- Sé precavido si realizas los estiramientos por la mañana. Una buena práctica es trotar muy suavemente unos 10 ó 12 minutos antes de hacer estos ejercicios.
- Procura hacer tus sesiones de flexibilidad por la noche, o cuando dispongas de más tiempo para que puedas hacerlos con calma.
- Aumenta la atención a estos ejercicios a medida que avance el programa. Cada semana se aumenta el volumen y la duración y la intensidad de las sesiones, por lo que cada vez será más importante la flexibilidad.

10 LA SEMANA DE RECUPERACIÓN

Para esta semana no se indican sesiones de entrenamiento intensas ni largas. Acabamos de completar la Fase de la Fuerza y estamos a punto de iniciar la Fase de la Velocidad que vendrá acompañada de las sesiones de entrenamiento más largas de este programa. Con esta semana de baja intensidad se trata de asegurar que evites caer en un estado de sobreentrenamiento, que le des a tu organismo una oportunidad para asimilar las cargas de trabajo a las que lo has sometido, que te permita una holgura para recuperar alguna sesión que hayas perdido y que inicies la fase final de este programa, que es la más intensa, en tus mejores condiciones posibles.

Es normal que un programa de entrenamiento te indique lo que debes hacer en cada una de las sesiones diarias, es decir, las distancias y la intensidad de los esfuerzos debes realizar cada día.

Eso está muy bien, ya que el desarrollo de la capacidad se basa en someter al organismo a un cierto esfuerzo que te permita desarrollar mayores capacidades.

Pero lo que no siempre recibe toda la atención que debería son las fases de la recuperación que forman parte del mismo proceso, y que no se tratan con la amplitud con la que se habla de las otras sesiones.

El "Efecto de entrenamiento", consiste en "capitalizar" el esfuerzo del entrenamiento para convertirlo en una capacidad física mayor, que ocurre después de que se completa el ciclo de recuperación que debe venir después del esfuerzo.

Por eso notarás que los días de entrenamiento intensos se alternan con días suaves, a fin de que tu organismo tenga la oportunidad de descansar de las sesiones fuertes.

Los períodos de recuperación varían dependiendo de la intensidad de la sesión de que se trate. La carrera larga se realiza una vez por semana mientras no exceda de 25 kilómetros, mientras que las sesiones de mayor kilometraje se realizan cada dos semanas porque el tiempo necesario de recuperación es mayor.

De aquí la importancia de no tratar de "ganarle tiempo al tiempo"; ese descanso es la manera de asegurarte que la sesión larga se traduce en aumento de capacidad y no en sobreentrenamiento.

EL FARTLEK

Para la sesión de jueves se indica "3 F" que significa hacer una sesión de "Fartlek", una palabra sueca que significa jugar con la velocidad, De eso trata esa sesión.

Jugar con la velocidad consiste en trotar muy suave durante unos 12 a 15 minutos, asegurándote de calentar muy bien, para luego dar "acelerones" con una duración de 90 a 120 segundos, o bien de entre 200 y 400 metros, en los que no se mide con exactitud ni el tiempo, ni la distancia, ni el paso al que se corrió.

Ejemplo: al iniciar el acelerón fíjate en un árbol, un automóvil estacionado o alguna referencia que se encuentre a una distancia como las mencionadas, y acelera el paso de la manera indicada.

Mantén el ritmo hasta llegar al objetivo y baja tu paso sin detenerte y sigue trotando hasta recuperar su respiración.

Concéntrate en correr dentro del rango de tiempo señalado, poniendo especial atención a tu forma.

Esto debe repetirse tres veces, luego de lo cual deberás trotar muy suave otros 15 minutos para ayudar a eliminar el lactato que se haya acumulado. El Fartlek te servirá para mantener la velocidad de la fase anterior sin esforzarte demasiado.

SEMANA 11 LAS SESIONES DE TEMPO

Para esta semana se indica la primera sesión de Tempo: "Tempo (3x10 min)", lo que significa correr 3 porciones de 10 minutos a tu paso de umbral de lactato que deberás "separar" entre sí con porciones de trote suave de 3 a 5 minutos.

Para sesiones posteriores se indica: "Tempo (4x10 min)", lo que significa correr 4 porciones de 10 minutos a paso de umbral, separadas entre sí por porciones de recuperación de 3 a 5 minutos.

Si eres principiante puedes hacer estas sesiones a un ritmo que te resulte cómodo, sin tener que apegarte a tu paso de 15K.

¿Cómo se corre una sesión de este tipo? Calienta de 12 a 15 minutos con un trote suave, que vaya "de menos a más", seguidos por dos o tres "arrancones" cortos, de unos 200 metros para soltar tus piernas, para luego correr la sesión a tu ritmo de lactato, de acuerdo a lo que indica en cada sesión.

El "umbral de lactato" se define como el nivel de esfuerzo a partir del cual tu organismo aumenta la generación de lactato en proporciones que tu organismo no alcanza a utilizar ni a eliminar.

El lactato que no se utiliza se acumula en los tejidos musculares y al llegar a cierto nivel se traduce en pesadez para correr que va en aumento hasta convertirse en dolor y en calambres, que son las manifestaciones de sus efectos.

Dicho de otra manera: Tu límite de velocidad lo define el nivel de tu umbral de lactato, por lo que una manera de mejorar tu cronometraje en carreras de larga distancia es elevar el nivel. Entrenar para ese fin es la manera más efectiva para aumentar tu velocidad y romper tu récord personal.

Lo interesante es que umbral de lactato que tengas ahora puede ser elevado mediante las sesiones “Tempo”, que es un término con el que se ha identificado a estas sesiones a nivel internacional, con lo que podrás mantener tu ritmo de carrera a un nivel más alto y por más tiempo antes de que el lactato se empiece a acumular.

Aquí vale decir que las sesiones de Tempo son más efectivas para aumentar tu velocidad si han sido antecedidas por la fase del Desarrollo de la Fuerza.

¿Cómo saber cuál es el nivel de tu umbral de lactato personal? Aunque varía para cada persona, tu umbral se ubica aproximadamente al nivel de esfuerzo que haces para correr a tu paso de récord personal en 15K.

Ejemplo: Si tu record personal en 15 K es 1h 15' (75 minutos), tu paso de carrera promedio es de cinco minutos por kilómetro y tu umbral de lactato corresponde al nivel de esfuerzo que haces al correr a ese paso o ligeramente más lento si eres principiante. Ese ritmo debes usar al correr tus sesiones de Tempo.

Hay otra manera de hacer esta estimación, que de acuerdo con un estudio de la Universidad de Carolina del Norte es suficientemente confiable.

Se calienta muy bien de 12 a 15 minutos para hacer una prueba en una superficie plana corriendo a máxima capacidad durante 30 minutos, cuidando dos cosas: Una es asegurarse de emplearse a fondo, y la otra es no arrancar demasiado rápido.

La clave será medir tu ritmo cardíaco 10 minutos después de haber iniciado la prueba, y medirlo de nuevo al completar los 30 minutos, antes de bajar el ritmo. En ambos casos medidos en latidos por minuto.

Lo que sigue es sumar ambos parámetros y dividir esa suma entre dos. Ese será el nivel de su umbral de lactato que podrás utilizar en tu entrenamiento.

SEMANA 12 EL “SWEET-SPOT”

La expresión “Sweet Spot” es una expresión que se utiliza en el idioma Inglés para significar algo así como la zona de mayor eficacia, pensando en la relación que hay entre lo que se invierte y lo que se obtiene en una iniciativa.



En el caso del tenis, se le llama sweet spot al centro de la raqueta, donde si el tenista golpea la bola con esa zona le transmitirá la máxima energía posible, con lo que logrará imprimirle la máxima fuerza y velocidad.

Aplicar este concepto al entrenamiento para correr larga distancia puede entenderse como entrenar el suficiente kilometraje, sin que llegue a ser demasiado, y entrenar a la máxima intensidad, sin que llegue ser excesiva.

Se trata de no entrenar tanto como para que vengan las lesiones, ni tan poco como para dejar de alcanzar los mejores resultados posibles.

Todo esto suena muy bien, pero ¿Cómo “aterrizar” estas ideas para que me sirva a mí, que estoy empezando a correr, o para mí, que quiero calificar para el Maratón de Boston? ¿Cómo saber dónde está mi “sweet spot”?

Desafortunadamente no hay instrucciones concretas acerca de volumen ni de intensidad en entrenamiento para ubicar esa zona de manera personalizada. Hay buenos programas de entrenamiento que podrán ayudarte a lograr tus objetivos, pero alcanzarlos será un proceso de prueba y error. El programa perfecto no existe, al menos no por escrito.

Otra opción es acudir a un entrenador, lo que podría acercarte más al entrenamiento ideal, dependiendo del entrenador, pero siempre habrá una limitante: el mejor entrenador puede no saber con exactitud el efecto que el programa de entrenamiento está teniendo en tu organismo. Eso solo podrías llegar saberlo tú, con la información adecuada, dependiendo de cómo te sientas.

De los mejores atletas del mundo se dice que conocen tan bien a su organismo que saben con gran precisión cuando reducir el volumen y la intensidad del entrenamiento y cuando subirlos.

Lornah Kiplagat, una corredora keniana naturalizada holandesa, fue dueña de los récords mundiales de 5K, 20K y medio maratón y tiene una gran profundidad de conocimientos en torno a la fisiología del ejercicio.

Cuestionada por su interés acerca de ese tema respondió directa: “Mientras mejor entienda yo el funcionamiento de mi organismo, mejor interpretaré lo que me diga mi entrenador, y mejor llevaré a la práctica sus instrucciones”.

SEMANA 13. ENTRENANDO A NIVEL DE UMBRAL DE LACTATO

Ya lo hemos dicho: Los factores que provocan la aparición de la fatiga en las carreras de larga distancia son cuatro: la deshidratación, la elevación de la temperatura corporal, el agotamiento de las reservas de glucógeno y la acumulación del lactato.

Aquí debe decirse que la acumulación de lactato es el factor que más impacto tiene en la aparición de la fatiga en carreras de 5K hasta maratón cuando se corre para romper un récord personal.



El organismo genera ácido láctico al correr que el mismo organismo utiliza como combustible para hacer ese trabajo.

La producción del ácido láctico aumenta en la medida que aumenta el esfuerzo, pero al llegar a cierto nivel esa generación se dispara de manera importante de tal suerte que el organismo no alcanza a consumirlo ni a eliminarlo por lo que empieza a acumularse en forma de lactato, provocando la aparición de la fatiga.

Al nivel de esfuerzo al que se dispara la generación de lactato se le conoce como el "umbral de lactato", y se puede definir como un porcentaje de la máxima capacidad de transferencia de oxígeno del organismo del corredor (VO2Max) o de su Ritmo Cardíaco Máximo (RCM).

Corredores de nivel mundial alcanzan niveles de umbral de lactato del orden del 90 por ciento de su RCM, mientras que en corredores no entrenados se puede ubicar tan abajo como el 65 por ciento de su RCM.

Owen Anderson, el autor del libro Running Science, define el umbral de lactato como la velocidad de carrera a la que se ubica ese umbral. Lo que eso significa es que mientras más alto sea el nivel del umbral de lactato de un corredor más rápido podrá correr y por más tiempo antes de que se presente la fatiga.

Para dar una idea de la importancia que tiene el umbral de lactato vale decir que un 10K en el que se trate de romper un récord personal se debe correr alrededor de un cinco por ciento más arriba que el nivel de umbral de lactato del corredor.

Lo que eso significa es que la acumulación de lactato necesariamente incidirá en la aparición de la fatiga, mientras que la deshidratación y la temperatura corporal pudieran no llegar a presentarse. El caso de un 5K es más extremo que el caso de un 10K para efectos del lactato ya que se corre a más velocidad, mientras que en la distancia en la que los cuatro factores son importantes es en el caso del maratón.

Un maratón debe correrse por abajo del umbral de lactato, en especial durante la primera mitad para evitar que se anticipe la aparición de la fatiga,

SEMANA 14. ESCUCHANDO A TU ORGANISMO

Algunas "señales" que manda el organismo son tan sutiles que para "escucharlas" es necesario aprender a "leerlas", ya que si esperas a que se manifiesten por sí solas puede ser muy tarde.

Ahora es un buen momento para atender ciertos indicadores que nos ayudarán a escuchar nuestro organismo, y a saber si el entrenamiento está siendo adecuado o si deberíamos bajar su intensidad.

Es importante revisar tu pulso en estado de reposo. Para esta altura del programa, tu pulso en reposo debe haber experimentado una reducción con respecto al nivel en que se encontraba al inicio del programa. A medida que avances en este programa y se eleve tu eficiencia cardiovascular, tu corazón requerirá de un menor número de latidos cada minuto para bombear al organismo la sangre necesaria, y trabaja de manera más descansada.



Una persona no entrenada probablemente tenga entre 70 y 80 latidos por minuto en estado de reposo. Un fumador o alguien con sobrepeso probablemente tendrá un ritmo cardíaco superior a los 80 latidos por minuto.

Por el contrario, una persona entrenada para correr largas distancias tendrá menos de 60 latidos por minuto en estado de reposo y algunos atletas llegan a registrar menos de 40 latidos cuando tienen muy buena condición física.

Supongamos que llegaste a tener 55 latidos por minuto en reposo, y que en las últimas semanas ese indicador ha subido a 60 por tres o más días. De ser ese tu caso, es posible que, aunque no percibas el cansancio, puedas estar llegando a un nivel de sobre-entrenamiento.

- ¿Has perdido dos o más kilos de peso de manera repentina? Eso puede ser síntoma de sobre entrenamiento. Es normal que bajes de peso a causa del ejercicio, pero lo que no es normal es que pierdas peso de manera repentina. De ser éste el caso, considéralo como un posible aviso de sobre-entrenamiento.

- ¿Sufres dolor en las articulaciones? ¿Tienes dificultad para conciliar el sueño? ¿Tienes desgano para entrenar? ¿Sufres inapetencia? Todos los anteriores pueden ser síntomas de sobre entrenamiento y ahora es el momento para tomar medidas correctivas a fin de evitar el riesgo de lesiones y lograr un buen resultado en tu maratón.

De presentarse dos o más de los síntomas señalados conviene reducir tu kilometraje de entrenamiento semanal en aproximadamente 30 por ciento. Puedes estar seguro que esa reducción de kilometraje es lo mejor que puedes hacer para mejorar tu condición física.

Si estás sobre-entrenado y no reduces el ritmo de tu entrenamiento te estarás exponiendo a sufrir una lesión o un resfrío fuerte, que sí podría significar el no llegar a correr en el maratón.

Una reducción de entre un 30 por ciento en el kilometraje durante una semana no representará perder condición física, y sí te asegurará correr con éxito el maratón.

SEMANA 15. ENTRENAMIENTO CEREBRAL

Hasta hace pocos años se creía que el funcionamiento de la mente y el cuerpo eran actividades totalmente independientes entre sí al hacer el trabajo de correr.

Pero investigaciones realizadas por los fisiólogos están demostrando que el cerebro forma parte de un todo, que incluye a los músculos, el corazón, y los pulmones, donde el cerebro desempeña el rol de “gobernador central”, que es lo que determina el desempeño del atleta, asegura Matt Fitzgerald.

Dentro de este contexto, el cerebro funciona como un regulador que tiene una encomienda principal: proteger al organismo, evitando que llegue a niveles de esfuerzo que pongan en riesgo su integridad física.

La deshidratación, la acumulación del ácido láctico, la temperatura corporal y las reservas de glucógeno son sus principales fuentes de información, que pueden hacer que el cerebro dispare su señal de alarma, cuando de acuerdo a su calibración, el organismo llegue a niveles en las que peligre su integridad.

La alarma que emite el cerebro toma la forma de la fatiga, que obliga al corredor a bajar su paso, evitando problemas mayores.

Pero lo que los fisiólogos han encontrado al analizar corredores “fatigados”, es que de acuerdo a sus estándares podrían haber mantenido su paso por más tiempo sin riesgo de problemas. Había margen para mantener su ritmo de carrera.

En la medida que se retrase el envío de la alerta de la fatiga podrás mantener tu paso por más tiempo, y mejorar tu rendimiento al correr. Pero, ¿Cómo lograr que el cerebro “aprenda” a retrasar el envío de esa señal de alerta?

El principio del Entrenamiento Cerebral es muy sencillo: Se entrena para retrasar el momento en que el cerebro emita la señal de fatiga, como si se “recalibrara” el sensor del tanque de gasolina de tu carro, para que te “avise” que faltará gasolina cuando al tanque le queden cinco litros en lugar de 10.

¿Cómo hacer esa re-calibración en el caso del corredor? La propuesta se basa en aumentar levemente la intensidad con la que se realiza la última parte de las sesiones del entrenamiento, es decir, las de resistencia, fuerza y velocidad.

Para lograr lo anterior se tratará de hacer más intenso el último 25 por ciento de sesiones como intervalos, repeticiones y las sesiones de carrera larga, que es lo que se hace al entrenar para correr “parciales negativos”.

SEMANA 16: LA CARGA DE CARBOHIDRATOS

A partir de esta semana cobran especial importancia las sesiones largas, que serán una excelente oportunidad para que tu organismo aprenda a trabajar con grasa corporal. Aquí debe pensarse en modificar la alimentación como preparación para la sesión de carrera larga. A esto se le conoce como la carga de carbohidratos, que consiste en modificar las proporciones de los diferentes tipos alimentos de tu dieta durante los días previos a la sesión larga, aumentando la cantidad de alimentos de alto contenido en carbohidratos.

Recuerda que el organismo cuenta con tres tipos de combustibles: la glucosa, que sirve para realizar esfuerzos cortos e intensos, como arranques de 100 metros, y que se almacena en cantidades limitadas en su organismo.

El segundo tipo es el glucógeno, que te permite correr a paso aeróbico y por distancias que varían entre los 28 y los 32 kilómetros, luego de los cuales te verás en la necesidad de utilizar el tercer combustible, que es de muy baja calidad: la grasa corporal.

La carga de carbohidratos sirve para ayudar a que la reserva de glucógeno que se almacena sea mayor, y te permita extender la distancia que corres con base en este combustible.

Ten presente que esto consiste en modificar las proporciones de los alimentos que ingieres, pero no se trata de comer más. Pastas, frutas, vegetales y cereales son buenos ejemplos de carbohidratos.

Procura que durante los tres días previos a tu sesión larga, el 60 por ciento de los alimentos que ingieres sean carbohidratos, y haz todo lo posible por evitar alimentos grasosos.

Asegúrate de sobre hidratarte durante la carga de carbohidratos. Para esto deberás beber un poco más agua de lo normal durante los días previos al de la sesión. El agua extra que ingieras te ayudará a metabolizar la sobre carga de carbohidratos, y además te servirá para enfrentar el esfuerzo del día de la carrera.

Evita ingerir bebidas como el café y el alcohol, que cuando se beben en exceso tienen un efecto diurético. El exceso en estas bebidas induce a la orina, lo que produce un efecto de deshidratación, que va en contra del objetivo que persigues.

SEMANA 17. LA ÚLTIMA SESIÓN LARGA

La sesión larga que se indica para tres semanas antes de la fecha del maratón es, muy probablemente, la más importante de este programa.

El programa indica realizar una sesión de 32 a 36 kilómetros, dependiendo de si eres Principiante o Intermedio. Esta es la última sesión larga, y de ahí su importancia. Recuerda que el objetivo de la sesión es permitir que tu organismo aprenda a metabolizar grasa corporal y a utilizarla como combustible para correr, una vez que se agoten las reservas de glucógeno.

Esta es una excelente oportunidad para hacer un ensayo general de lo que será tu maratón. Algo así como una prueba que te permitirá anticipar todo tipo de contingencias que se pudieran presentar el día de la carrera.

Para asegurarte de cumplir estos objetivos es fundamental que se cubran varios requisitos, o de lo contrario llegarás mal preparado a la línea de salida del maratón. Estos requisitos son los siguientes:

■ Corre la sesión a un paso aeróbico, que es el nivel de intensidad en el que se utiliza más la grasa corporal. Si quieres ganarle a tu compadre, hazlo el día del maratón y no ahora, no seas campeón del entrenamiento y perdedor de la competencia. Recuerda que el paso aeróbico es la intensidad que resulta al correr entre el 70 y el 80 por ciento de tu Ritmo Cardíaco Máximo.

■ Utiliza en esta sesión la ropa que vas a usar el día del maratón, pero piensa de manera especial en los tenis con los que vas a correr. Recuerda que "la mejor sorpresa es no tener sorpresas" el día de la competencia, y que estrenar zapatos el día del maratón es arriesgarte a sufrir un desastre ese día. Los shorts, la camiseta o playera, los calcetones, todo debe ser puesto a prueba ahora y no el gran día. Si algunas de las prendas te van a causar rozaduras o molestias, ojalá que sea durante el entrenamiento y no a medio maratón.

■ Experimenta ahora con los alimentos que quieras probar, pero no hagas eso el día del maratón. Algunos alimentos provocan males estomacales a algunas personas, y si eso te va a ocurrir, es mejor que sea ahora. Imagínate lo que vas a sentir si te duele el estómago en el kilómetro 30, por haber ingerido un alimento que te recomendaron de última hora, pero que nunca habías probado.

■ Practica beber agua o los fluidos de tu preferencia durante la sesión. Ahora es el momento de hacerlo. Esta es una de las pruebas más importantes y de mayor beneficio.

SEMANA 18. LOS 10 K DE RITMO

La sesión de entrenamiento que se indica para dos semanas antes de la fecha del Maratón es correr un 10K a tu ritmo de maratón, es algo así como una prueba.

No se trata de correr a tu máxima capacidad, ya que probablemente no estés en tu mejor forma para eso, después de las sesiones largas que has corrido. Además de eso, un esfuerzo de máximo nivel competitivo no es lo que más te conviene en estos momentos.

Tu paso de maratón debería ser aproximadamente 10 por ciento más lento que el de competencia en un 10K; por ejemplo: si estimas poder correr 10 K en 50 minutos (cinco minutos/kilómetro), tu paso para el maratón deberá ser de 5.5 min/km, o lo que es lo mismo, 5 min. 30 segs. /km.

En resumen, aprovecha esta sesión para afinar detalles; utiliza la ropa y los tenis que vas a usar el día del maratón, practica a beber agua mientras corres; lleva el control del tu paso con tu cronómetro, pero sobre todo, evita la tentación de correr demasiado rápido.

Recuerda: a estas alturas lo más importante es tu "recuperación activa", por lo que tu atención debe centrarse en hacer sesiones muy suaves, tal como indica el programa. De lo contrario te expones a tener un rendimiento pobre en el maratón.



LA RECUPERACIÓN ACTIVA

Una de las fases del entrenamiento para maratón que recibe menos atención de la que debiera es la de “Recuperación activa” (Tapering), que se debe hacer en las semanas previas al maratón, y que es clave para alcanzar un mejor resultado.

Es fácil entender que para correr un maratón se debe cumplir con hacer las sesiones largas en el entrenamiento, así como para mejorar tu velocidad debes hacer repeticiones. Pero lo que no es tan fácil es entender cómo bajar el ritmo de tu entrenamiento te puede ayudar a correr más rápido tu maratón.

Esta fase del entrenamiento, que para muchos especialistas debe ser de tres semanas, te sirve para que llegues a la línea de salida de tu maratón en óptimas condiciones, y es fundamental para que alcances un buen resultado.

¿Por qué es tan importante esta fase del programa? Porque durante las semanas más intensas de tu entrenamiento tus músculos se esfuerzan al límite y sufren desgastes importantes; porque tus reservas de glucógeno se agotan y la fatiga se acumula, y porque al correr la última sesión larga tu organismo puede estar cerca del sobreentrenamiento o de sufrir una lesión.

SEMANA 19. ÚLTIMA SEMANA

La sesión de 20 kilómetros que se indica para el último domingo se debe correr a un paso totalmente aeróbico, a fin de cumplir con la recuperación activa. Correr esa distancia a mayor velocidad sería un error grave que tendrá serias consecuencias el día de la carrera.

El objetivo de la sesión de 20K es agotar tus reservas de glucógeno en preparación a la carga de carbohidratos que deberá iniciarse el jueves. La manera de asegurarte de cumplir el objetivo es correr a una intensidad de entre el 65 y el 75 por ciento de tu Ritmo Cardíaco Máximo. Aprovecha la sesión para practicar el beber agua mientras corres.

Una fase importante de tu preparación es la carga de carbohidratos, que se debe realizar durante jueves, viernes y sábado próximos, los tres días anteriores a la fecha del Maratón. Recuerda que ésta no significa aumentar la cantidad de alimento que ingieres, sino aumentar la proporción de carbohidratos de tu dieta; ésta proporción debe ser entre el 60 y el 65 por ciento del total de tus alimentos de esos tres días, y el tipo de alimento debería ser el que ya has probado como preparación para tus sesiones de carrera largas. Estos son algunos ejemplos de alimentos con alto contenido en carbohidratos: Frutas como manzana, plátano, naranja, uvas. Vegetales como brócoli, calabaza, zanahorias, elote. Legumbres como papas, lentejas, arroz. Cereales como granola y avena, además de hot cakes o waffles por las mañanas y la tradicional cena de espagueti del viernes por la noche. Recuerda beber más agua de lo normal durante estos tres días previos al maratón.

VISUALIZACIÓN

La Visualización es la generación de una imagen mental de algo abstracto, donde la “visualización creativa” es una técnica psicológica que se utiliza para alcanzar una condición emocional deseada, a través de imaginar un escenario concreto.

Esa técnica se basa en las investigaciones realizadas por algunos psicólogos deportivos, quienes han generado la “Teoría del Aprendizaje Simbólico”, traduciéndose en una ventaja competitiva para quienes la practican.

Según esa teoría, el “programa” se “escribe” cuando se practica el deporte, pero también cuando se “ensaya” o se repasa mentalmente. Ellos aseguran que el repaso mental contribuye a afianzar cada movimiento y a hacer la programación más precisa, más automática, y más eficaz, a la hora de la competencia.

¿Cómo puedes aplicar esa teoría al correr tu maratón? Estos son algunos “tips” de utilidad:

- Haz un reconocimiento del trayecto del Maratón. Recórrelo previamente y ubica por lo menos las marcas de cada 5 kilómetros.
- Recuerda que pocas cosas afectan más tu resultado que no saber a qué te vas a enfrentar. Subidas, bajadas, y cualquier característica relevante del trayecto deben ser tomadas en cuenta.
- Si ya conoces el recorrido, has un repaso mental de lo que esperas encontrar. Trata de imaginar cómo te vas a sentir durante el trayecto.
- Visualiza los momentos claves: Imagina los primeros cinco kilómetros; el momento en que cruces la marca del medio maratón, y sobre todo los últimos 10 kilómetros.
- Formula tu estrategia personal. Es básico contar con un plan para administrar tus recursos, así sea un 10 K o el maratón. Esta es la base para administrarte, y tener la seguridad de que estás haciendo bien las cosas.
- El principio de los “parciales negativos”, es una táctica que ha producido excelentes resultados a corredores de todos niveles, pero eso es algo que no se da por casualidad, debe planearse inteligentemente. Contar con una estrategia definida te dará confianza en lo que vas a hacer.
- Repasa tus carreras anteriores. Aprende de tus experiencias y aprovéchalas; repite lo bueno y evita lo malo.
- Debes estar preparado para ajustar tu estrategia. Una lluvia inesperada, o una temperatura más alta, deben tomarse en cuenta también.
- Imagina las partes difíciles de la carrera y piensa cómo las enfrentarás. Si vas a tratar de mejorar tu récord personal, imagina el momento en que empezarás a sentir el ácido láctico y la manera en que lo manejarás, pero piensa incluso, en la llegada a la meta, y en la satisfacción que te dará haber roto tu récord personal.

TU TÁCTICA DE CARRERA

El que logres tu mejor cronometraje en el maratón depende de la estrategia que sigas, y que de manera realista, administres tu capacidad y tus recursos. Hay dos errores que puede cometer un corredor de maratón, que le cobrarán la “factura” antes de llegar a la meta: uno es no beber agua desde el inicio de la carrera, y el otro es correr la primera parte demasiado rápido.

Si a la hora del arranque el clima es fresco, ten en cuenta que al correr estarás generando calor corporal que hará que empieces a sudar, es decir a deshidratarte, y a elevar tu temperatura corporal. Estos factores son determinantes en la aparición de la fatiga, por lo que es importante empezar a beber fluidos a partir de que empieces a sentir sed.

Vigila tu paso de carrera. Está demostrado que un paso de 15 o 20 segundos por kilómetro más rápido de lo que tu capacidad le permita, se traduce en una acumulación de ácido láctico mayor que el aumento en velocidad, y al igual que con la deshidratación, los efectos del ácido láctico se sienten cuando ya es muy tarde, y son suficientes para que en algunos casos se abandone el maratón, o para que la experiencia sea muy desagradable.

¿A qué paso debes correr tu maratón? Eso depende de tu capacidad, pero hay ciertas referencias que son de utilidad para esto.

La referencia es tu mejor cronometraje en 10K. Multiplica tu mejor tiempo en 10 K, expresado en minutos, por el factor 4.7, y el resultado te dará una buena idea de lo que puedes lograr en 42 K.

Ejemplo: si corres 10 K en 50 minutos, $50 \text{ (min.)} \times 4.7 = 235 \text{ minutos}$, que es igual a 3 horas con 55 minutos. Aplica esa fórmula a tu caso personal para obtener tu tiempo estimado en el maratón.

El siguiente paso es calcular tu paso por kilómetro, dividiendo el tiempo total entre los 42.2 kilómetros del maratón, y obtendrás tu paso por kilómetro deseable. En el caso del ejemplo: al dividir 235 minutos entre 42.2 kilómetros resulta un paso promedio de 5 min. 35 segundos por kilómetro.

Es importante que seas conservador en la primera parte, y permitas que tu paso sea ligeramente más lento que lo estimado. Verás cómo esta estrategia te premiará con uno de tus mejores cronometrajes.

LAS ÚLTIMAS 48 HORAS

Lo que hagas o dejes de hacer los dos días anteriores al maratón pueden tener una importancia mayor en tu resultado. Estas son las recomendaciones finales para las 48 horas previas al disparo de salida:



EL VIERNES

Haz un buen desayuno de carbohidratos el viernes y el sábado. Prefiere hotcakes o waffles que huevos con tocino. Evita caer en excesos, pero aprovecha para ingerir alimentos que aumenten tu reserva energética a la hora de la carrera, como pastas, papas, frutas, arroz y granola.

Evita excesos al ingerir bebidas que contengan cafeína como el licor y el café, pues son diuréticas, y contribuyen a deshidratarte. Atención: El alcohol produce efectos depresivos en algunas personas y puede impedirte conciliar sueño profundo al ir a dormir.

La noche del viernes es particularmente importante para tu desempeño del domingo. Hay un efecto diferido de 48 horas que hace que el sueño del viernes por la noche sea el más importante a la hora del maratón.

Aléjate de lugares donde haya humo de cigarros. El humo del cigarro que respires (aunque no seas el fumador) bloquea la superficie de los alvéolos pulmonares y afecta la transmisión de oxígeno a su torrente sanguíneo.

Si decides salir a trotar el viernes o el sábado, asegúrate que no sea por más de 30 minutos y de manera muy suave. Ahorra tus energías, relájate. Esto es igual para viernes que para sábado.

Evita ingerir alimentos condimentados y de alto contenido en grasas, lo que menos necesitas ahora son problemas estomacales.

Procura beber un poco más fluidos que lo normal viernes y sábado. Cada molécula de glucógeno requiere dos de agua para su proceso de "almacenamiento".

Haz el viernes tu cena de carga de carbohidratos. El sábado ya es tarde. Está demostrado que los alimentos como las pastas tardan 24 horas en digerirse y ser convertidos en glucógeno disponible como reserva energética para correr.

RECUPERACIÓN

Para muchos corredores es más difícil dejar pasar un día completo sin entrenar, que correr una sesión de 30 kilómetros en condiciones extremas de frío o de calor.

Sin embargo, y a pesar de eso, hay ocasiones en las que el descanso produce una ganancia en condición física tan importante o mayor que la de salir a entrenar. La razón es sencilla: el aumento en la capacidad atlética sólo se alcanza de manera total cuando se completa de manera adecuada el ciclo esfuerzo-recuperación. Lo que se conoce como adaptación al estrés.

Cuando se somete al organismo a un esfuerzo superior al usual se produce un cierto nivel de inflamación y daños musculares, de nivel microscópico, que se conoce como D.O.M.S. (Delayed Onset Muscle Soreness).



Ese esfuerzo debe controlarse para evitar que provoque daños mayores, ni que sea tan leve que deje de producir el estímulo deseado. Si la carga del entrenamiento es la adecuada y la recuperación corresponde al esfuerzo, el resultado será la producción de fibras musculares capaces de soportar niveles de esfuerzo mayores, lo que significará una mejora en tu capacidad atlética.

Por el contrario, si después de someter a tu organismo a un entrenamiento no le das la oportunidad de tener la recuperación adecuada, no sólo frenarás el aumento de tu capacidad, sino que correrás el riesgo del sobre entrenamiento o una lesión.

Hay diferentes formas de recuperación que van desde la que empieza al final de tu sesión de entrenamiento, hasta la que debe seguir a las sesiones largas, de más de 30 kilómetros, que dura varios días, o la que debiera hacerse anualmente.

Pero eso no es todo. Hay procesos específicos como la recuperación "activa", la que antecede a un maratón o como la recuperación "post" maratón, o como el manejo de la nutrición y la hidratación, o como la recuperación que se programa de manera preventiva para ciertos entrenamientos.

La recuperación es tan importante que cuando se trata de corredores competitivos, como el caso de quienes buscan clasificar para el Maratón de Boston, les conviene llevar un cierto tipo de monitoreo que funcione de manera preventiva.

MUCHO ÉXITO EN TU PREPARACIÓN PARA EL MPM26

