



**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA EL  
MARATÓN POWERADE MONTERREY  
12 de Diciembre de 2010  
Por Rubén Romero  
¡BIENVENIDO!**

Lornah Kiplagat, nacida en Kenia y naturalizada holandesa, ha sido la dueña de los records mundiales de 5K, 20K y medio maratón. Entrevistada por el autor de ésta Guía de Entrenamiento acerca del enfoque de su entrenamiento, Kiplagat mostró una gran amplitud de conocimientos en torno a la fisiología del ejercicio.

Cuestionada acerca de su interés acerca de ese tema, respondió de manera convincente: “Mientras mejor entienda el funcionamiento de mi organismo, mejor interpretaré lo que me indique mi entrenador, y mejor podré llevar a la práctica sus instrucciones”.

El funcionamiento del cuerpo humano es complejo y sofisticado, por lo que contar con un conocimiento básico de su manera de operar es de gran utilidad para entrenar.

Entender la respuesta de adaptación de tu organismo al entrenamiento, incluidos los procesos de recuperación, es la clave para tener un mayor éxito al seguir un programa de entrenamiento para desarrollar tu capacidad físico-atlética.

Cada sesión de entrenamiento requiere de una recuperación diferente, que puede variar para un mismo corredor en diferentes circunstancias, de la misma manera que cada corredor reacciona de forma distinta a cada entrenamiento.

Aparte de eso las recomendaciones de entrenamiento van cambiando a través del tiempo. Hace unos años se recomendaba beber la mayor cantidad de agua posible al correr un maratón, pero ahora se dice que beber demasiada puede ocasionar un “envenenamiento”, que en ciertos casos puede llegar a ser fatal.

Mientras que las recomendaciones específicas pueden variar con el paso del tiempo, los principios básicos no cambian, por lo que mantenerte al día con las novedades de la medicina del deporte, que no son pocas, es una buena estrategia en tu camino por llegar a ser el mejor corredor que puedes ser.

De esta suerte el cuerpo humano acaba por convertirse en una especie de laboratorio personal, en el que cada quien se pone prueba a sí mismo y a los programas de entrenamiento que sigue.

Esto no significa que tengas que llegar a obtener un doctorado en medicina deportiva para empezara entrenar, pero entender mejor el desempeño de tu organismo te dará los elementos necesarios para hacer mejores ajustes a tu entrenamiento, y alcanzar mejores resultados en tu experiencia como corredor. Éste es el enfoque de ésta Guía de Entrenamiento.

### **¿QUÉ SIGNIFICA SER CORREDOR?**

Lo que lleva a una persona a iniciarse en este deporte pueden ser muchas razones diferentes, pero lo cierto es que en la medida que se avanza, esas razones cambian y empiezan a parecerse a las de otros corredores.



Muchos se inician en este deporte por motivos de salud: Por bajar de peso, por mejorar su condición física, o simplemente por verse mejor. Esos son los motivos que los empujan a empezar a correr. Pero a medida que esos objetivos se van cumpliendo empiezan a ser sustituidos por otros de tipo más competitivo, como correr una distancia mayor, mejorar un récord personal, o participar en cierta carrera, que se convierten en el reto que estira al corredor a seguir en su deporte.

George Sheehan, el filósofo de los corredores, advierte que en el análisis final, el corredor practica su deporte para conocerse a sí mismo. “Encontrar sus propios límites es encontrarse consigo mismo”, escribió Sheehan.

Cuando alguien llega a la fase en la que entiende y acepta lo que es enfrentarse a sí mismo, experimenta el cambio que lo define como corredor: Cambia su estilo de vida, y con eso cambian sus valores y sus prioridades. Al ocurrir esto se eleva su nivel de energía, su productividad y en muchos casos su autoestima. “Si eres capaz de correr un maratón, serás capaz de alcanzar cualquier meta que te propongas en tu vida”, dijo Frank Shorter, ganador del maratón olímpico de Munich.

El que tengas en tus manos esta Guía de Entrenamiento es señal de que estás planeando correr un maratón. Confío en que tu proyecto se hará realidad. Ofrecerte esta Guía tiene por objeto apoyarte para cumplir ese objetivo. No dudes en escribirnos si tienes alguna duda o algún comentario. Este es mi correo: [kilometro42@prodigy.net.mx](mailto:kilometro42@prodigy.net.mx)

Agradezco profundamente la revisión que hizo a esta Guía de Entrenamiento Dolores Marroquín, catedrática de Expresión Verbal en el Ámbito Profesional del Tecnológico de Monterrey. Rubén Romero.

## **EL ENTRENAMIENTO CEREBRAL**

Hasta hace poco se creía que el funcionamiento de la mente y el cuerpo eran dos 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, al corazón, y a los pulmones, donde el cerebro acaba por desempeñar el rol de “gobernador central”, que es lo que determina el desempeño del atleta, asegura Matt Fitzgerald, autor del libro Entrenamiento Cerebral.

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.

De acuerdo a esto, el cerebro se mantiene en comunicación con todo el organismo, del que recibe información que le permite hacer “ajustes” que emite hacia el mismo organismo, a fin de cumplir con su función protectora.

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 recalibración 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 de entrenamiento específicas, es decir, las sesiones 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 largas, que casualmente es lo que se hace al entrenar para correr “parciales negativos”.

## **LA MENTE Y EL MARATÓN**

Todo lo anterior se refiere al entrenamiento cerebral, que es diferente de la parte mental o emocional, cuyo mejor ejemplo es el de la visualización, que es parte importante de la psicología deportiva.

En este sentido, Fitzgerald cita un ejemplo que es tan interesante como ilustrativo: A mediados del siglo pasado una serie de estudios médicos concluyó que el ser humano jamás podría correr una milla en menos de cuatro minutos.

La gran cantidad de corredores que fracasaron en su intento al tratar de romper esa barrera parecían corroborar esa tesis, hasta que Roger Bannister ignoró todos los estudios, y corrió las cuatro vueltas a la pista en 3' 59.4”.

Lo interesante vino después, cuando un total de 16 corredores rompieron los cuatro minutos en los 18 meses siguientes a la hazaña de Bannister.

El tema de la visualización, que es parte del entrenamiento mental, se tratará en esta Guía en la semana número 20, que es la previa al día del maratón.

Lo que todo esto significa es que hay mucho por hacer en lo que se refiere al desempeño deportivo, por lo que a no dudarlo vendrán cambios en los enfoques del entrenamiento atlético a futuro. Y con eso nuevos records.

## **LA RECUPERACIÓN**

El concepto de “Especificidad” en el entrenamiento significa que cada sesión debe dirigirse a desarrollar solo una de las tres capacidades que se usan para correr: La fuerza, la resistencia o la velocidad, pero una sola en cada sesión.

Entrenar más de una capacidad produce efectos destructivos para los músculos que trabajan y para el organismo del corredor.



A eso se debe que las tres valencias solo se usen conjuntamente el día de la competencia, cuando el corredor trata de obtener el mejor resultado posible.

¿A qué se debe ese efecto destructivo, y sobre todo, como debe atenderse después de la carrera para evitar daños mayores?

Correr largas distancias tiene una característica que lo distingue de otros deportes: El impacto que se produce al dar cada paso mientras se corre.

Al iniciar cada paso, los músculos de la pierna adelantada se extienden hacia el frente para avanzar. Pero cuando el pie adelantado “aterriza” al completar cada paso, los músculos se contraen de manera súbita para absorber el impacto que ocasiona el choque que se genera al hacer contacto con el piso.

En este momento se generan lesiones microscópicas en los músculos que trabajan, algo que se repite al dar cada paso durante toda la sesión.

Cuando la sesión es más larga o más intensa que lo acostumbrado, el daño ocasionado es mayor, pero sus efectos no se manifiestan al terminar la sesión.

Lo usual es que los síntomas tarden de 12 a 24 horas en empezar a sentirse, y lo normal es que el proceso de recuperación se prolongue hasta 72 horas en su fase más aguda. Mucho después de que se eliminó el ácido láctico.

Esos daños provocan una “respuesta inflamatoria”, durante la que cierto tipo de células se infiltran en los tejidos lesionados para “retirar” las células dañadas. Esto ocasiona la inflamación, lo que a su vez puede causar dolor.

La buena noticia es que estas molestias marcan el inicio de un proceso de recuperación, que si se maneja adecuadamente culminará con la “producción” de tejidos musculares más fuertes y más duraderos.

¿Qué hacer para ayudar este proceso? Lo más indicado es el descanso, evitando todo tipo de esfuerzo mayor, ya que la fuerza de los tejidos lastimados disminuye de manera importante durante al estar en esta fase del proceso, y los hace más propensos a sufrir una lesión.

Lo que no se debe usar son analgésicos o desinflamantes que interfieran con el proceso de regeneración, a no ser que se trate de situaciones extremas.

Sesiones breves de trote suave son de ayuda para este proceso, aunque la mejor opción ante esta situación es de tipo preventiva, pero sobre todo: no hagas esfuerzos que excedan por mucho tu capacidad.

## **EL DIARIO DEL CORREDOR**

Como parte de esta “Guía del Corredor” te quiero sugerir que consideres la conveniencia de llevar tu Diario del Corredor, para lo cual hemos incluido el espacio adecuado al final de esta Guía.

Algunas señales que manda el organismo son tan sutiles que para escucharlas es necesario aprender a “leerlas”, ya que si esperamos a que se manifiesten por sí solas puede ser demasiado tarde para atenderlas.

Llevar un diario es la mejor manera de aprender acerca del efecto que el programa de entrenamiento está teniendo en tu condición física.



El inicio de este programa es un buen momento para empezar a llevar ciertos indicadores que te ayudarán a saber si el entrenamiento está siendo adecuado o si deberías modificarlo.

Si te decides a llevar este diario, éstos son los parámetros que te sugiero registrar, de preferencia diariamente.

\* **Pulso en estado de reposo.** Acostúmbrate a medir tu pulso en reposo en las mañanas, antes de levantarte, para dar seguimiento a la respuesta de tu organismo a las cargas que impone el desarrollo del programa de entrenamiento.

\* **Peso diario.** Acostúmbrate a pesarte todos los días, a la misma hora y en las mismas condiciones. Esto te dará información muy valiosa acerca de tu organismo.

\* **Kilometraje diario.** Acostúmbrate a apuntar cuántos kilómetros corres en cada sesión y en cuánto tiempo los corriste.

\* **Hora del día a la que corriste.**

\* **Trayecto** en el que corriste, y cómo te sentiste durante y al final de la sesión.

\* **Comentarios generales:** ¿Tienes dificultad para conciliar el sueño? ¿Sufres dolor en las articulaciones? ¿Tienes desgano para entrenar? ¿Sufres de inapetencia? Es importante apuntar todo eso, en caso de que ocurra. En un futuro veremos la importancia de contar con esta información.

## SEMANA 1: INTRODUCCIÓN

### Semana del 24 al 30 de Julio

Este programa de entrenamiento para maratón tiene una duración de 20 semanas, y está diseñado para que puedan desarrollarlo personas que ya hayan desarrollado una cierta capacidad para correr, que más adelante se detalla.

Si tu tienes una capacidad mayor a la que se pide para iniciarse en este programa, o si esta Guía de Entrenamiento llega a tus manos en una fecha posterior a su publicación, y te sientes con capacidad para cubrir la sesión larga que se indica para el domingo en que vayas a iniciarte, no dudes en empezar a la menor brevedad. Si tienes alguna duda con respecto al programa te invito que me escribas a esta dirección: kilometro42@prodigy.net.mx

La duración de 20 semanas de este programa es el tiempo justo para que si cuentas con ciertas bases, desarrolles tu capacidad física de manera gradual hasta que puedas llegar a correr 42 kilómetros, y que el resultado de esta experiencia sea tan positivo, que después de cruzar la meta tengas el entusiasmo necesario para pensar en tu siguiente maratón.

Un programa de más de 20 semanas puede resultar muy pesado para ti, para tu familia, para tu trabajo o para tu escuela. Menos de 20 semanas puede ser pesado por la necesidad de aumentar las cargas de trabajo cada semana, sin disponer de tiempo adicional para el caso de sobreentrenamiento, imprevistos o por si llega a haber una lesión.

Si puedes correr 15 kilómetros de manera continua, sin importar en cuánto tiempo lo hagas; si tienes la inquietud de vivir la mística de las carreras de fondo, o si tienes la curiosidad de probarte a ti mismo y saber si eres capaz de correr un maratón, ahora es el momento de tomar la decisión.



Si ya has corrido un maratón, pero tienes interés en mejorar tu récord personal, ahora es un buen momento para empezar. Correr un maratón es algo que recordarás durante toda tu vida y que no cualquiera es capaz de realizar. Por eso te invito a que te decidas y que inicies este programa de entrenamiento.

El programa de "Principiantes" está diseñado para quienes van a correr el maratón por primera vez, mientras que el de "Intermedios" está dirigido a quienes ya han corrido la distancia, pero que buscan mejorar su récord personal.

Este programa debe entenderse como una guía general y no como un programa personal. Conviene que lo personalices de acuerdo a tus condiciones y características particulares y a las circunstancias que se presenten durante el desarrollo del programa.

Si vas a iniciar este programa, es 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 de manera sedentaria.

Te anticipo que estas 20 semanas no serán cosa fácil. Habrá necesidad de realizar esfuerzos importantes. Deberás privarte de algunas comodidades, y tendrás que hacer acopio de toda su fuerza de voluntad para levantarte a correr por las mañanas.

Pero así como cumplir con este programa será pesado, te puedo asegurar que la recompensa será mayor al esfuerzo y a las privaciones en que incurras, y que la satisfacción de alcanzar este objetivo será mayor que muchos de los logros deportivos que hayas vivido.

Día	Principiantes:	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	13 K	17 K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	5K	8K
Viernes *	30 minutos	40 minutos

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr; bicicleta y natación son buenos ejemplos.

## **SEMANA 2: LAS FASES DEL ENTRENAMIENTO**

### **Semana del 31 de Julio al 06 de Agosto**

Antes de iniciar este programa conviene saber que el desarrollo de la capacidad que se necesita para correr un maratón se debe realizar bajo una cierta secuencia y de manera progresiva, tal y como se procedería en la construcción de un edificio.

Basado en eso, el programa consta de cuatro fases principales que tienen sus objetivos específicos.



La primera fase es la de la **Resistencia**, que se concentra en crear una base físico-atlética para tu organismo, al igual que se empieza por construir primero la cimentación de un edificio.

Luego se procede a desarrollar la **Fuerza** de los músculos impulsores de las piernas, con los cuáles podrás correr con mayor rapidez y de manera más eficiente; esto es algo que no solo se hace por tratar de lograr mejores marcas, sino para que al correr con mayor eficiencia disfrutes más de este deporte y te expongas menos a sufrir lesiones.

La tercera fase es la de la **Velocidad**, que te permitirá aprovechar al máximo la resistencia y la fuerza que desarrollaste en las etapas anteriores, lo que te hará lograr un mejor desempeño en el maratón.

La última fase del programa es la de **Recuperación Activa**, que se realizará durante las tres últimas semanas del programa y que es tan importante como cualquiera de las tres primeras. 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.

La fase de la Resistencia es la que te permitirá llegar a la meta del maratón; es la "cimentación" que dará a tus grupos musculares y a tu sistema cardiovascular la capacidad para cubrir los 42 kilómetros.

El desarrollo de esta capacidad se logra a través de las sesiones de carrera largas, que se realizarán cada semana hasta llegar a cubrir de 20 a 24 kilómetros.

A partir de ese momento las sesiones largas se realizarán cada dos semanas, con el fin de permitir una suficiente recuperación y el desarrollo de las otras fases del programa.

La fase de la Fuerza consiste en desarrollar los músculos posteriores de las piernas, cuya función es impulsarte hacia adelante al correr, es la que le sigue en el orden a la Resistencia; las sesiones de ascenso que se corren una vez por semana durante seis semanas.

La tercera fase es la de la Velocidad, que aumenta tu coordinación motriz y que vendrá después de la fase de fuerza. Esta consiste en sesiones de tipo "Fartlek" en terreno plano, o de otras modalidades para corredores más avanzados. Fartlek es una palabra sueca que significa "jugando con la velocidad".

La última fase será la de Recuperación Activa, que se realizará durante las tres semanas previas a la fecha del maratón, y que tendrá por finalidad eliminar la fatiga que se acumula durante el desarrollo del programa de entrenamiento y te prepara para el día de la gran prueba.

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

El desarrollo de la resistencia, que se caracteriza por las sesiones largas y que se mantiene a lo largo de casi todo el programa, se combinará en algunos casos con las sesiones de fuerza o de velocidad, pero eso será cuando hayas desarrollado cierto nivel de capacidad.

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



Día	Principiantes:	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	14 K	18 K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	5K	8K
Viernes *	30 minutos	40 minutos

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr; bicicleta y natación son buenos ejemplos.

### SEMANA 3: LAS SESIONES DE CADA DÍA DE LA SEMANA

#### Semana del 07 al 13 de Agosto

Uno de los principios de 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 de “**Especificidad**”, supone que cuando se entrena la Resistencia no debe entrenarse Fuerza ni Velocidad en la misma sesión.

Mezclar más de un objetivo en una sola sesión produce niveles de fatiga que hacen más lenta la recuperación, y que en muchos de los casos inducen a una lesión o al sobreentrenamiento.

En general, la sesión del domingo es la más importante durante la primera fase del programa, y alrededor de esta sesión se programan las demás. Pon especial atención a la sesión larga, que 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 recibir algún tipo de masaje o hacer sesiones de estiramiento.

**MARTES:** Se dedica a una sesión aeróbica de 8 a 10 kilómetros, que es parte del desarrollo de tu resistencia. Debe ser una sesión de trote relajado, que deje la sensación del esfuerzo realizado, pero sin el agotamiento final de la carrera larga.

**MIÉRCOLES:** Se realizan sesiones de descanso activo; el objetivo de la sesión es elevar tu ritmo cardiaco para ayudar a que los procesos metabólicos se mantengan a nivel alto, sin ocasionar fatiga extraordinaria.

**JUEVES:** Es un día de descanso activo, pero más adelante en el programa se utilizan para hacer la segunda sesión fuerte del programa con sesiones de entrenamiento de fuerza o de velocidad, pero eso vendrá después.

**VIERNES:** Para este día se programa una sesión aeróbica que no sea correr, esto con el fin de mantener el efecto aeróbico, dejando descansar los grupos musculares que trabajan al correr. La clave para esta sesión es evitar que las piernas soporten el peso de tu cuerpo durante el ejercicio. Así, por ejemplo, mientras haces ejercicio en bicicleta, es la bicicleta la que soporta el peso de tu cuerpo y el agua soporta el peso de su cuerpo mientras nadas. Por esta razón, nadar o hacer bicicleta son excelentes alternativas para su sesión de los viernes, cuando el clima lo permita.



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

**DOMINGO:** Es la sesión más importante de la semana, y a la que se le debe poner mayor atención; debe ser totalmente aeróbica y durante la cual deberás evitar competir o excederte durante su desarrollo.

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

Al llegar a los 24 kilómetros la sesión larga se programa para correrse cada 14 días, dejando una sesión semi-larga par el fin de semana intermedio.

Día	Principiantes:	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	15 K	19 K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	5K	8K
Viernes *	30 minutos	40 minutos

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr; bicicleta y natación son buenos ejemplos.

## **SEMANA 4: CORRIENDO EN CALOR**

### **Semana del 14 al 20 de Agosto**

Para hacer una buena carrera o un buen entrenamiento en condiciones de calor debes prepararte para enfrentar una crisis de tipo termodinámica que se presenta en tu organismo, cuando la temperatura o la humedad ambiente son elevadas.

La manera de enfrentar esa crisis tiene que ver con dos factores principales que tú puedes controlar: una es la medida en que mantengas la hidratación que requiere tu organismo para cumplir con su labor de “refrigeración”, y la otra es la generación de calor que permitas que produzca tu cuerpo durante la carrera.

Aquí es importante decir que cuando la deshidratación alcanza ciertos niveles y/o cuando la temperatura corporal llega a cierto punto aparece la fatiga, que en el mejor de los casos hará bajar tu rendimiento, pero que en casos extremos puede causar daños importantes.

De aquí la importancia de hacer lo que esté a tu alcance de manera preventiva, a fin de que evitar que se presenten estos problemas. Estas son nuestras recomendaciones:



## LA HIDRATACIÓN

Una de las “máximas” más conocidas entre corredores es la que dice que “hay que empezar a beber fluidos desde antes de sentir sed”, al correr un maratón o al desarrollar una sesión de entrenamiento larga.

Se supone que si esperas a tener sed para empezar a beber fluidos será demasiado tarde, ya que lo que bebas al estar corriendo se incorporará al torrente sanguíneo a una velocidad menor a la que se eliminan los fluidos al sudar, por lo que la deshidratación irá en aumento.

La deshidratación es considerada una de las causas principales de la fatiga, pero aparte de eso a la deshidratación se le atribuye el contribuir a elevar la temperatura corporal, que es otra de las causas de la fatiga.

De acuerdo con esto, una vez que se presenta la sed ya no hay mucho que hacer, más que esperar que falte poco para que termine la carrera.

En los últimos años ha habido quienes exageran esa recomendación y beben demasiada agua, lo que ha llevado a algunos a sufrir de hiponatremia, que es una condición por la que se disminuye la concentración de sodio en sangre, que en casos extremos llega a ser fatal.

A partir de esos incidentes, la recomendación pasó a que el corredor se limite a beber la misma cantidad de fluido que pierde a través del sudor durante el maratón.

Dicho de otra manera, si tú estimas sudar tres litros durante un maratón, esa es la cantidad de fluido que deberías beber durante la carrera.

Para hacer éste cálculo se sugirió un procedimiento para estimar la cantidad de fluido que pierde por hora de carrera, durante una sesión de entrenamiento larga.

Así se ha manejado la hidratación, pero la novedad es que hay quienes aseguran que no hace falta empezar a beber agua sino hasta que se siente la sed, y lo fundamentan con estudios que apoyan ese razonamiento.

Ross Tucker, un fisiólogo de Suráfrica, autor del libro *The Runner's Body*, asegura que los corredores de alto rendimiento beben un promedio de 200 mililitros por hora durante un maratón, mientras que pierden mil mililitros por hora, por lo que llegan a la meta con un cierto nivel de deshidratación y su rendimiento no se ve afectado por eso.

Tucker va mas allá, al decir que quienes sufren los efectos del calor y son atendidos por los servicios médicos al final de las carreras, pierden la misma proporción de fluidos que quienes llegan en los primeros lugares.

El fisiólogo asegura que no hay problema con empezar a beber agua hasta empezar a sentir la sed, y se apoyó en un estudio realizado en atletas que participaron en una carrera de 56 kilómetros, en el que demostró que su temperatura corporal no aumentó en proporción directa a la deshidratación.

¿Qué hacer ante estos planteamientos? Lo importante es evitar los extremos. Beber de más es peligroso, igual que no beber del todo. Si en promedio pasas por cuatro puestos de abasto por cada hora que corres en un maratón, lo indicado es beber entre 100 y 120 mililitros en cada abasto, que equivale a la tercera parte de un refresco de lata. De ésta manera estarás dentro de rangos razonables.



## HIPONATREMIA

Al recomendarte beber agua o fluidos desde antes de la sesión o desde el inicio de la carrera, no se trata de beber todo lo que puedas tomar. Beber menos de lo necesario te puede llevar a sufrir de deshidratación y con eso a la elevación de la temperatura corporal; pero beber agua en exceso puede inducir una condición que se conoce como *hiponatremia*, que consiste en que al beber agua en exceso se produce una baja significativa de minerales en el cuerpo, en especial de sodio, que en casos extremos puede ser fatal.

Los síntomas de esta condición incluyen náusea y desorientación, que son muy parecidos a los de la deshidratación, lo que hace que en algunos casos el corredor beba más agua agudizando el problema.

¿Cuánta agua se debe beber para no caer en ningún extremo? Tim Noakes, autor del libro "La Hiponatremia del Ejercicio", recomienda que el volumen de líquido que ingiera un corredor oscile entre 400 y 800 mililitros por hora, dependiendo de cada persona y del clima en particular.

Algunos maratones ubican sus puestos de abasto cada dos kilómetros y medio, lo que se acomoda muy bien para la mayoría de los corredores, ya que si se supone un paso promedio de seis minutos por kilómetro, ese corredor pasará por cada puesto de abasto cada 15 minutos.

¿Cuánta agua debes tomar en cada puesto de abasto? Lo ideal es que ingieras entre 150 y 200 mililitros cada 15 minutos, que para ponerlo en términos más comprensibles sería así como la quinta parte de un litro.

Sin embargo, y dado que cada caso es distinto, es importante que cada quien tome sus precauciones personales, para asegurarse de beber las cantidades adecuadas a las circunstancias en las que esté corriendo.

## TU ROPA

Una de las primeras medidas a tomar al correr en calor es usar ropa blanca o de colores claros, y si la intensidad de los rayos del sol es muy fuerte, utiliza una gorra, también de colores claros.

La razón para esto es sencilla: Tu cuerpo absorbe calor de la radiación solar, por lo que debes cubrirte para evitar que tu cuerpo sufra ese efecto.

Algunos corredores piensan que quitarse la camiseta les ayudará a refrescarse, pero esa es una verdad a medias. Aunque la ventilación te ayuda a disipar calor, la radiación solar hará aumentar que se acumula en tu organismo y acabará por sumarse al que generas al correr. Haz de tu ropa un aliado y no un enemigo.

**Finalmente:** Una buena medida para refrescarte durante una sesión larga es mojar la cabeza y el tronco cada cierto tiempo, para ayudar a evitar que la temperatura de tu cuerpo se eleve.

Día	Principiantes:	Intermedios
Sábado	5K	8K



Domingo	16 K	20 K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	5K	8K
Viernes *	30 minutos	40 minutos

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr; bicicleta y natación son buenos ejemplos.

## **SEMANA 5: LA SESIÓN LARGA (I)**

### **Semana del 21 al 27 de Agosto**

La primera fase de este programa de entrenamiento trata de desarrollar la resistencia que te permitirá llegar a la meta del maratón, y dentro de esta fase la sesión más importante es la del 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 puede decirse que el resto de las sesiones diarias se programan en función de esas. Esta sesión se indica para el domingo, pero puedes hacerla el día que te convenga, tratando de correr el resto de los días de la semana bajo la base del mismo patrón de entrenamiento.

Es importante que el día anterior al de la sesión larga no se corra una distancia larga, así como también es importante que el día siguiente de la sesión larga sea de descanso total. De esta manera se cumplirá cabalmente el objetivo del programa.

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.

Correr a un paso aeróbico significa trotar a una intensidad de entre el 60 y el 70 por ciento de tu Ritmo Cardíaco Máximo (RCM). El Ritmo Cardíaco Máximo es el máximo número de latido que puede dar tu corazón en un minuto.

Una manera de estimar tu RCM consiste en restar tu edad al número 220. Así por ejemplo, si tienes 40 años, tu RCM es de 180 (220 - 40), o sea que deberás trotar a una intensidad que fluctúe entre 110 y 125 latidos por minuto (60 a 70 % 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 ésta 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 un poco más realista para hacer esa estimación es la siguiente: En el caso de las mujeres, a 209 se le resta su edad y se multiplica por 0.7. Ejemplo.:  $209 - 28 (40 \times 0.7) =$



181. En el caso de los hombres, a 214 se le resta la edad y se multiplica por 0.8. Ejemplo:  $214 - 32 (40 \times 0.8) = 182$ .

La manera mas 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 en una pendiente ascendente moderada, y regresa trotando hasta el punto de inicio.

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

Una pendiente moderada es del orden de 5 por ciento, es decir, que se eleva cinco metros en sentido vertical por cada 100 de desarrollo horizontal.

Día	Principiantes:	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	18 K	22 K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	5K	8K
Viernes *	30 minutos	40 minutos

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr; bicicleta y natación son buenos ejemplos.

## SEMANA 6: EL DESCANSO

### Semana del 28 de Agosto al 03 de Septiembre

Para los lunes de cada semana se indica descanso total, de la misma manera que se alternan sesiones de mayor y menor kilometraje entre sí. Esto, que pudiera parecer una pérdida de tiempo para el programa de entrenamiento y de tu capacidad para correr el maratón, en realidad es todo lo contrario.

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 ha realizar cada día.

Eso está muy bien, ya que el principio del 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**", que 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 de dicho 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.

Los días en que se indican sesiones aeróbicas cortas, como el miércoles, el jueves y el sábado, son sesiones dedicadas al "descanso activo". El objetivo de estas sesiones es elevar tu ritmo cardiaco hasta la parte baja del rango aeróbico, para ayudar a la eliminación de ácido láctico que se pudiera haber acumulado en los músculos.

Para el viernes se programa una sesión aeróbica que no sea correr, para dejar descansar los grupos musculares que trabajan al correr.

Recuerda que la clave para esta sesión es evitar que las piernas soporten el peso de tu cuerpo durante el ejercicio. Por esta razón, nadar o hacer bicicleta son excelentes alternativas para la sesión de los viernes.

Día	Principiantes:	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	20 K	24 K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	5K	8K
Viernes *	30 minutos	40 minutos

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr; bicicleta y natación son buenos ejemplos.

## **SEMANA 7: ¿CORRER Y CAMINAR?**

### **Semana del 04 al 10 de Septiembre**

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

Las sesiones de distancia largas son la clave para estés en condiciones de correr los 42 kilómetros. 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 ultramaratonista Tom Osler, que ha tenido excelentes resultados.



El método original 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.

El alternar porciones de 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 ó 20 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.

Un buen ejemplo de esas combinaciones es: 8 minutos de trote / 2 minutos de caminata, donde la suma de los minutos es 10 minutos (al sumar 8 + 2). Esto se presta para llevar un control más fácil de manejar durante la sesión.

Nuestra recomendación aquí es 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 la fatiga sea más efectivo.

Día	Principiantes:	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	12 K	16 K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K



Jueves	5K	8K
Viernes *	30 minutos	40 minutos

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr; bicicleta y natación son buenos ejemplos.

## SEMANA 8: LAS SESIONES DE FUERZA

### Semana del 11 al 17 de Septiembre

A partir de esta semana se inician 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.

Las sesiones de fuerza desarrollan la capacidad explosiva de los músculos impulsores de tus piernas, que son los de la parte posterior, como los gemelos, los aductores y la espalda baja. Fortalecer estos grupos musculares es lo que le va a permitir aumentar tu velocidad y tu eficiencia al correr.

Un corredor de maratón de nivel intermedio de alrededor da 180 pasos cada minuto, y lo interesante de esto es que esa “frecuencia” del paso casi no cambia cuando ya se alcanza cierto nivel, independientemente de si corre un maratón en tres horas y media o en cuatro horas.

Aquí surge la pregunta: Si el número de pasos que da un corredor por minuto no cambia, ¿Qué es lo que 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 adelante 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 de desarrollo horizontal.

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.

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.



Día	Principiantes:	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	22 K	26 K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	4 – A	4 – A
Viernes *	30 minutos	40 minutos

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr; bicicleta y natación son buenos ejemplos.

## **SEMANA 9: LA FORMA EN LAS SESIONES DE FUERZA**

### **Semana del 18 al 24 de Septiembre**

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 corre. Exagera levemente tu braceo hacia el frente, cruzando levemente tus muñecas frente a tu pecho y llevándolas hasta la altura de tu barbilla.

Por el contrario, 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 ayudarle 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.

Día	Principiantes:	Intermedios
-----	----------------	-------------



Sábado	5K	8K
Domingo	12 K	16 K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	4 – A	4 – A
Viernes *	30 minutos	40 minutos

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr; bicicleta y natación son buenos ejemplos.

## SEMANA 10: ¿CÓMO CORRER LA SESIÓN LARGA?

### Semana del 25 de Septiembre al 01 de Octubre

Lo que sigue es una explicación detallada de la manera de obtener el mejor provecho de las sesiones de entrenamiento largas.

**Las cuatro sesiones.** Este programa te indica correr cuatro sesiones de 30 kilómetros o más en el caso de los corredores Intermedios. No se trata de correr los 42 kilómetros en entrenamiento, pero es recomendable que te asegures de “explorar” las reacciones de tu organismo al agotarse las reservas de glucógeno.

La mejor manera de que tu organismo “aprenda” a trabajar con grasa corporal es hacer que las sesiones largas lleguen a ser de dos a cuatro kilómetros más allá del límite del glucógeno, que se ubica entre los 30 y los 32 kilómetros, recordando que no basta correr dentro de ese rango una sola vez. Para llegar bien al maratón deben haberse corrido varias sesiones largas.

**El ritmo de entrenamiento.** Recuerda que las sesiones largas se deben correr a un paso aeróbico. Durante los primeros kilómetros de tus sesiones largas tu metabolismo utiliza una mezcla de glucógeno con grasa corporal. Mientras más lento corras, la proporción de grasa que utilizas es mayor.

Aquí es importante asegurarte que tu paso de carrera sea de nivel aeróbico, y no demasiado bajo, con el fin de que obtengas el beneficio cardiovascular y utilices más grasa corporal durante la sesión.

El paso aeróbico es la intensidad que resulta al correr entre el 60 y el 70 por ciento de tu Ritmo Cardíaco Máximo, que es el mayor número de latidos que puede dar tu corazón en un minuto. Es importante recordar que la principal característica de este paso es que te debe permitir charlar mientras trotas. Correr más rápido no te ayudará, y sí te expondrá a sufrir una lesión.

**¿Correr y caminar?** Recuerda que cuando los kilometrajes que indique tu programa te parezcan pesados, puedes utilizar el “Método de Osler”, que se describe en la semana siete. Correr de esa manera no solo cumple los objetivos de la sesión larga, sino que retrasa de manera importante la aparición de la fatiga y hace que la recuperación sea más rápida.

**Tu ropa.** Utiliza en estas sesiones la ropa que vayas a utilizar el día del maratón, en especial los zapatos 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 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 24 kilómetros habrá dos semanas de separación. Este es el tiempo que se necesita para evitar el sobreentrenamiento y las lesiones.

**Finalmente:** Lo escribimos al inicio de esta sección: 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.

Día	Principiantes:	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	24 K	28 K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	4 – A	4 – A
Viernes *	30 minutos	40 minutos

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr; bicicleta y natación son buenos ejemplos.

## **SEMANA 11: ESCUCHANDO A TU ORGANISMO (I)**

### **Semana del 02 al 08 de Octubre**

Una de las expresiones más escuchadas entre corredores experimentados es aquella de: "hay que aprender a escuchar al organismo", que encierra una gran verdad, pero que no es suficiente a la hora de entrenar para correr un maratón.



La clave para realizar un entrenamiento inteligente o para realizar tu mejor carrera, es administrar de manera muy racional la aparición de la fatiga. Esta sensación, que se convierte en tu enemigo al final del maratón, es muy semejante a la deshidratación, que en sus primeras fases no se percibe, pero que no por eso deja de estar ahí.

Por eso decimos que no basta con "escuchar" a tu organismo; en muchos casos es necesario anticiparse a sus voces, para que cuando las escuchemos no sea demasiado tarde.

La deshidratación debe llegar a cierto nivel para que sientas la sed, pero cuando llegas a sentirla ya es demasiado tarde, ya que la velocidad a la que el agua que bebes se incorpora al torrente sanguíneo es más lenta que la que se pierde por el sudor.

La fatiga es igual que la deshidratación, en el sentido de que para cuando la sientas puede ser demasiado tarde, en especial en sesiones largas. ¿Qué hacer para retrasar la aparición de la fatiga? La solución es sencilla: Administrarla, haciendo lo posible para evitarla.

Ya dijimos que los factores que originan la fatiga son cuatro, y en seguida se ofrecen unas recomendaciones para anticiparte a sus efectos.

**Deshidratación:** Inicia la sesión larga hidratado, bebe más agua de lo normal el día anterior a la sesión, y el equivalente a un cuarto de litro una hora antes de iniciarla. Bebe agua fresca cada 15 –20 minutos durante la sesión aunque al principio no sientas sed.

**Temperatura corporal:** Programa tus entrenamientos en horarios que la temperatura ambiente sea fresca. No se gana nada por correr en horas de calor, a no ser que estés siguiendo un proceso de adaptación al calor. Utiliza ropa que permita el paso del aire mientras corres..

**Ácido láctico:** Es una sustancia que se acumula en tus tejidos musculares a medida que corras más rápido, y es una de las causas principales de la fatiga. Sabrás que se está acumulando el ácido láctico en tus piernas cuando empieces a sentir pesadez y calambres. Recuerda que la sesión larga debe correrse a un paso aeróbico que genere una mínima acumulación de ácido láctico.

**Reservas de glucógeno:** Un paso más rápido requiere de una proporción mayor de glucógeno y una menor de grasa corporal como "combustible" para correr. Recuerda que el objetivo de la sesión larga es "enseñar" a tu metabolismo a utilizar grasa corporal, por lo que si corres más rápido de lo debido estarás impidiendo que se de ese aprendizaje.

Día	Principiantes:	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	14 K	18 K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	6 – A	6 – A
Viernes *	30 minutos	40 minutos

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr; bicicleta y natación son buenos ejemplos.



## **SESIÓN 12: ESCUCHANDO A TU ORGANISMO (II)**

### **Semana del 09 al 15 de Octubre**

Algunas de las "señales" que nos manda el organismo son tan sutiles, que para "escucharlas" es necesario aprender a "leerlas", ya que si esperamos 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.

El sobre-entrenamiento es una de las posibilidades que enfrenta el corredor al desarrollar un programa para correr un maratón, que debe monitorearse para evitar la fatiga o el riesgo de lesiones.

Es importante revisar tu pulso en estado de reposo. Para esta etapa 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 varios días. De ser ese tu caso, es posible que aunque no percibas el cansancio, puedas estar llegando a un nivel de sobreentrenamiento.

¿Has perdido dos o más kilos de peso de manera repentina? Eso puede ser síntoma de 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 sobreentrenamiento.

¿Sufres dolor en las articulaciones? ¿Tienes dificultad para conciliar el sueño? ¿Tienes desgano para entrenar? ¿Sufres de inapetencia? Todo lo anterior puede ser síntoma de sobreentrenamiento, y ahora es el momento adecuado para tomar algunas medidas correctivas, evitar el riesgo de lesiones y lograr un buen resultado en tu maratón.

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

Si estás sobre-entrenado y no reduces ahora 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 y un 50 por ciento en el kilometraje durante una semana no representará perder absolutamente nada de condición física, y sí te asegurará correr con éxito el maratón.



Día	Principiantes:	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	26 K	30 K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	6 – A	6 – A
Viernes *	30 minutos	40 minutos

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr; bicicleta y natación son buenos ejemplos.

## **SESIÓN 13: FLEXIBILIDAD**

### **Semana del 16 al 22 de Octubre**

Al número de pasos que da un corredor por minuto se le llama “frecuencia”, y casi no cambia cuando se alcanza 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.

Entonces, si el número de pasos por minuto no cambia ¿Qué es lo que hace que alguien corra más rápido? La respuesta es evidente: 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.

Antes de continuar es importante hacer una advertencia: la manera correcta de alargar el tranco es fortaleciendo tus músculos impulsores, y no tratar de “estirar” el paso de manera deliberada.

Hacer eso es exponerse a fatigarse rápidamente, y, sobre todo, a lesionarse. 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 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 la pierna, 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.

Día	Principiantes:	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	14 K	18 K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	6 – A	6 – A
Viernes *	30 minutos	40 minutos

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr; bicicleta y natación son buenos ejemplos.

## SESIÓN 14: LA FASE DE VELOCIDAD (I)

### Semana del 23 al 29 de Octubre

Con esta semana se inicia la tercera fase de este programa de entrenamiento, que es la de velocidad. Hasta la semana anterior, los jueves de cada semana se dedicaban al desarrollo de la fuerza de los músculos impulsores de tus piernas.

Partiendo de la base de que hubo un aumento en la fuerza impulsora de tus músculos, lo que sigue es "traducir" esa fuerza en un tranco más largo, ya que durante las sesiones en pendiente ascendente eso no ocurría; tus pasos eran cortos debido a la pendiente.

Para desarrollar las sesiones de velocidad hay varias alternativas, que dependen del nivel que hayas alcanzado como corredor y de los objetivos que persigas. Estas son las opciones:

**Fartlek.** Es un concepto creado por el preparador sueco Gusta Holmer, que significa "juego de velocidad". Sirve como introducción a las sesiones más intensas de velocidad, y se caracteriza por no tener un formato estricto. El **Fartlek** beneficia la capacidad aeróbica y la economía de carrera, y es indicada para corredores principiantes o para iniciar la fase de la velocidad.



Una manera de practicar el Fartlek es la siguiente: Calienta trotando de 10 a 12 minutos, para luego hacer un “acelerón” que dure entre uno y dos minutos, en los que no mides tiempo ni distancia. Al terminar el acelerón se sigue trotando hasta recuperar la respiración. Lo anterior se repite varias veces.

**Ritmo (“Tempo runs”).** Contribuye a elevar el nivel del umbral anaeróbico, que es el punto (medido en función del ritmo cardíaco máximo) a partir del cual se aumenta la generación del ácido láctico.

Esta sesión consiste en correr a paso de competencia de 15 K durante 15 a 40 minutos, lo que supone una intensidad de entre el 85 y el 90 por ciento del ritmo cardíaco máximo. Las sesiones anteriores se pueden hacer con gran cantidad de variantes, que dependen de cada programa y de cada corredor.

**Intervalos.** Esta forma de entrenamiento se debe al cardiólogo alemán Hans Reindell, quien la concibió en los años 30 y es la médula de muchos programas de entrenamiento. La técnica consiste en correr varios segmentos de la sesión a tu paso de competencia o un poco más rápido, intercalando porciones (“intervalos”) de recuperación entre cada uno de los segmentos rápidos.

La clave para lograr buenos resultados es controlar los intervalos, que pueden durar entre uno y varios minutos, y se caracteriza por no permitir la recuperación total. Algunos técnicos indican que al bajar el ritmo cardíaco a cierto nivel (aproximadamente 120 latidos por minuto) debe iniciarse el siguiente segmento rápido.

**Repeticiones.** Son sesiones intensas, que se corren muy cerca del Ritmo Cardíaco Máximo, dirigidas a mejorar velocidad y la economía de carrera. Estas sesiones se corren sobre distancias definidas, con objetivos de tiempo específicos, entre las que se dispone de períodos de tiempo suficiente para la recuperación.

Ejemplo: Se hacen repeticiones de 400 metros en un tiempo predeterminado cada una, recuperándose totalmente antes de la siguiente repetición.

Otra opción pueden ser las repeticiones en ascenso en distancias y pendientes definidas que se corren a paso de carrera de 5 K, cuyo objetivo es desarrollar la fuerza de los músculos impulsores de las piernas.

Día	Principiantes:	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	28 K	32 K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	4 – F	4 – F
Viernes *	30 minutos	40 minutos

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr; bicicleta y natación son buenos ejemplos.



## **SESIÓN 15: LA FASE DE VELOCIDAD (II)**

### **Semana del 30 de Octubre al 05 de Noviembre**

Para la sesión de jueves se indica "4 F" ó "6 F". Con esto se trata de iniciar las sesiones de velocidad. Como se dijo anteriormente, "Fartlek" es una palabra sueca que significa jugar con la velocidad, y de eso tratan estas sesiones.

Este tipo de entrenamiento es recomendable para corredores principiantes, por la gran ventaja que representa el que cada quien adapte el ritmo de los acelerones a su propia capacidad.

Eso no significa que no sea adecuado para corredores intermedios, e incluso avanzados, que van a iniciar su temporada de velocidad, y la razón es la misma para ambos: adecuar la sesión a su capacidad y no al contrario.

Repetimos que jugar con la velocidad consiste en trotar de manera muy suave durante unos 12 a 15 minutos, asegurándose 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 que se desarrolló.

Por ejemplo: al iniciar el acelerón fíjate en un árbol, en un automóvil estacionado o alguna referencia que se encuentre a una distancia como las mencionadas, y empieza a acelerar el paso de la manera indicada. Mantén el ritmo hasta llegar al objetivo, y sigue trotando hasta recuperar tu respiración. Concéntrate en correr dentro del rango de tiempo señalado, poniendo especial atención a tu velocidad y a tu forma.

Esto debe repetirse de cuatro a seis veces, según corresponda a la sesión, luego de lo cual deberás trotar muy suave otros 15 minutos para ayudar a eliminar el ácido láctico que se acumuló durante la sesión.

El Fartlek te servirá para capitalizar la fuerza que se fue desarrollando en los músculos impulsores durante la fase anterior, y que al final del programa se convertirá en un mejor ritmo y un paso más rápido para el maratón.

Día	Principiantes:	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	16 K	20 K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	4 – F	4 – F
Viernes *	30 minutos	40 minutos

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr; bicicleta y natación son buenos ejemplos.



## **SESIÓN 16: LA SESIÓN LARGA (II)**

### **Semana del 06 al 12 de Noviembre**

Uno de los "aprendizajes" más importantes que dejará este programa de entrenamiento a tu organismo es el de llegar a metabolizar la grasa corporal como un combustible para desarrollar el trabajo de correr.

El organismo dispone de tres tipos de "combustibles" para hacer su trabajo físico: la glucosa, que se utiliza para esfuerzos cortos e intensos, de tipo anaeróbico; el glucógeno, que permite cubrir distancias hasta de 30 a 32 kilómetros a paso aeróbico, y la grasa corporal, que se utiliza para cubrir distancias de más de 30 kilómetros.

Repetimos: Si nunca has corrido más de 30 kilómetros, o si no has desarrollado una actividad de nivel aeróbico por un tiempo equivalente, tu organismo no ha tenido la oportunidad de agotar las reservas de glucógeno y enfrentarse a la necesidad de "aprender" a trabajar con base en la grasa corporal.

Por esa razón, si durante tu entrenamiento no expones a tu organismo a resolver esa "crisis energética", el día del maratón te encontrarás con que deberás enfrentar esa situación, y lo probable es que eso se convierta en una mala experiencia. ¿Has oído hablar de "la pared" que enfrentan los corredores al llegar a la altura del kilómetro 32 del maratón?

La pared es una sensación que el corredor percibe de manera súbita, después de haber corrido sin problemas los primeros 30 kilómetros, cuando en cuestión de minutos siente que su energía se le acaba, que la carrera se vuelve cada vez más pesada, y que le resulta casi imposible seguir corriendo.

Es algo así como si de pronto se diera de frente contra una pared, y eso se explica por el cambio de "combustible" de glucógeno a grasa corporal, cuando el organismo no tuvo la experiencia previa de "aprender" a resolver ese cambio.

Por esta razón las sesiones de entrenamiento largas son importantes, porque dan al organismo la oportunidad de trabajar a base de un "combustible" de baja calidad, y ese aprendizaje es el que te permitirá terminar bien tu maratón.

Por todo esto las técnicas modernas de entrenamiento recomiendan realizar al menos cuatro sesiones de más de 30 kilómetros como preparación para el maratón, tratando de asegurar que se dé el mencionado aprendizaje.

Asegúrate de correr las sesiones de más de 30 K a un paso totalmente aeróbico, que se maneje entre el 60 y el 70 por ciento de tu Ritmo Cardíaco Máximo, que como ya se dijo, es el que te permite charlar mientras trotas.

Día	Principiantes:	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	30 K	34 K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	4 – F	4 – F



Viernes *	30 minutos	40 minutos
-----------	------------	------------

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr, bicicleta y natación son buenos ejemplos.

## **SESIÓN 17: LA CARGA DE CARBOHIDRATOS**

### **Semana del 13 al 19 de Noviembre**

El programa indica sesiones largas de 30 kilómetros en adelante a partir de las semanas 11 ó 13, y a partir de ese momento cobran especial importancia. Las sesiones largas serán una excelente oportunidad para que tu organismo aprenda a trabajar con la grasa corporal.

En esta edición nos enfocaremos en las modificaciones de la alimentación que se deben hacer 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 tres días previos a la sesión larga, aumentando la cantidad de alimentos de alto contenido en carbohidratos, y bajando la proporción de alimentos ricos en proteínas.

El objetivo de este cambio en tu alimentación es sobrecargar tu organismo de glucógeno, que es la sustancia que se almacena en tu organismo como consecuencia de la ingesta de carbohidratos.

Recuerda que el organismo cuenta con tres tipos de combustibles: la glucosa, que sirve para realizar esfuerzos cortos e intensos, como arrancones 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 para 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 demasiado 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.

Así como es importante beber de tres a cuatro vasos de agua extra cada día, es importante asegurarte de no perder esa sobre hidratación al ingerir bebidas como el café y el alcohol, que cuando se beben en exceso hacen un efecto diurético. Los excesos en estas



bebidas inducen la orina, lo que produce un efecto de deshidratación, que va en contra del objetivo que persigues.

Día	Principiantes:	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	16 K	20 K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	6 – F	6 – F
Viernes *	30 minutos	40 minutos

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr; bicicleta y natación son buenos ejemplos.

## **SEMANA 18: ÚLTIMA SESIÓN LARGA**

### **Semana del 20 al 26 de Noviembre**

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

La Guía 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:

- 1.- 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.
- 2.- El paso aeróbico es la intensidad que resulta al correr entre el 60 y el 70 por ciento de tu Ritmo Cardíaco Máximo. Recuerda este paso es el que te permite charlar mientras trotas.
- 3.- 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.



- 4.- 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.
- 5.- 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..

Día	Principiantes:	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	32 K	36 K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	6 – F	6 – F
Viernes *	30 minutos	40 minutos

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr; bicicleta y natación son buenos ejemplos.

## **SESIÓN 19: LOS 10 K DE RITMO**

### **Semana del 27 de Noviembre al 03 de Diciembre**

La sesión de entrenamiento que se indica para dos semanas antes de la fecha del Maratón es correr un 10 K 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

Las últimas tres semanas de este programa de entrenamiento constituyen la fase de “Recuperación Activa”, lo que supone que la carga de trabajo diaria irá disminuyendo en preparación para el día del maratón.

A las sesiones de entrenamiento deben seguir períodos de recuperación, en los que el organismo regrese, y supere la condición en que se encontraba antes, o lo que es lo mismo, para que aumente su capacidad atlética.

En el caso de las sesiones largas el período de recuperación debe ser mayor. Recuerda que si haces algún esfuerzo importante unos días antes del maratón, llegarás sin haberte recuperado a la línea de salida de la carrera.

Por esa razón es que la última sesión larga se corre 21 días antes del maratón. Se trata de asegurar que llegues en tu mejor forma a la línea de salida, para que estés en condiciones ideales ese día. Hay quienes sugieren que la última sesión larga se corra hasta cuatro semanas antes del maratón.

Recuerda que la fase de Recuperación Activa se inicia al finalizar la parte más intensa del programa de entrenamiento, ya que el esfuerzo al que se ha sometido tu organismo en las últimas semanas hace que los grupos musculares que trabajan estén tensos y propensos a las lesiones. En atención a eso es importante tomar en cuenta estas recomendaciones:

- **Calentamiento.** Pon especial atención a las fases de calentamiento y estiramiento diarias. Tus músculos están tensos y la mejor manera de reducir el riesgo de lesiones es prepararlos bien antes de someterlos al trabajo de la sesión.
- **Molestias.** Es normal sentir molestias musculares e incluso algunos dolores leves como consecuencia del entrenamiento. Sin embargo, esos dolores deben desaparecer una vez que hayas entrado en calor. El que persistan los dolores después de calentar puede ser aviso de lesión, que se agravará si no te detienes en ese momento.
- **Sueño.** Haz el propósito de dormir muy bien a partir de ahora, es parte importante de este proceso. Las desveladas impedirán una buena recuperación.
- **Estrés.** Si te es posible, evita situaciones de estrés emocional, que le producen un desgaste que no te favorece. Si hay un viaje que puedes diferir, y si puedes evitar situaciones estresantes no dudes en dejarlos para otra oportunidad.
- **Alimentación.** Toma en cuenta que tu kilometraje semanal se está reduciendo, y lo ideal es que la cantidad de alimentos que ingieres vaya en esa proporción. Asegúrate de llevar una dieta balanceada, evita la grasa y los productos refinados.

Día	Principiantes:	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	10 K RITMO	10 K RITMO
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	6 – F	6 – F
Viernes *	30 minutos	40 minutos



\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr; bicicleta y natación son buenos ejemplos.

## **SEMANA 20: ÚLTIMA SEMANA**

### **Semana del 04 al 10 de Diciembre**

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 20 K 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 60 y el 70 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 debe realizarse 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 una imagen concreta.

Esa técnica se basa en las investigaciones realizadas por algunos psicólogos deportivos, quienes han generado la “Teoría del Aprendizaje Simbólico”, que se traduce 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 en el Maratón Powerade Monterrey 2009? 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 empezará 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 dos factores son determinantes en la aparición de la fatiga, por lo que es importante empezar a beber fluidos desde los primeros puestos de abasto, mucho antes 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 10 K. 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,  $50 \text{ (min.)} \times 4.7 = 235$  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 kms resulta un paso promedio de 5 min. 35 segs. 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 más fluidos que lo normal viernes y sábado. Cada molécula de glucógeno requiere dos de agua para su proceso de "almacenamiento". Sabrás que estás bien hidratado cuando sientas la necesidad de ir al baño con más frecuencia de lo normal, y la orina sea más clara.



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.

### **EL SÁBADO**

Prepara tu ropa en función del clima esperado. Deja listo todo lo que vas a usar desde el sábado. Evita prisas innecesarias de última hora, seguros, ropa para antes y después del maratón, vaselina, curitas, dinero, anteojos, gorra, y tus llaves son algunas de las cosas que debes dejar listas.

Recoge hoy tu número de competencia. Déjate llevar por el ambiente, comparte planes y experiencias con los amigos, la fiesta empieza desde hoy.

Procura alimentos de fácil digestión y evita condimentos y grasas para la cena. No experimentes con “sustancias milagrosas” que no hayas probado antes.

Relájate. Evita estar de pie por períodos de tiempo prolongados. Si vas a tomar una siesta, que sea breve para que no te quite el sueño en la noche.

Vete a dormir temprano. Si tienes problemas para conciliar el sueño ponte a leer o ver televisión, pero sobre todo, no te presiones por eso. La dificultad para dormir es muy frecuente en corredores de maratón, pero la falta de sueño del sábado por la noche no te afectará al correr el maratón; corredores olímpicos como Jeff Galloway aseguran que duermen solo una hora la noche previa al maratón.

### **EL DOMINGO**

Procura despertar por lo menos dos horas antes del disparo de salida. Llega con un mínimo de 45 minutos de anticipación. Bebe agua hasta media hora antes del disparo de salida. Solo si lo acostumbras, toma una taza de café una hora antes del arranque.

Desayuna ligero, pero sobre todo, apégate a lo que comes en días normales; jugo de naranja, pan tostado con mermelada y algo de fruta son buena opción por su contenido en carbohidratos.

Corre la primera parte del maratón de manera conservadora, dejando el esfuerzo mayor para el final. Recuerda que los récords se rompen corriendo la primera mitad de manera conservadora.

Ve al baño antes de iniciar el calentamiento, y si hace falta, 15 minutos antes del disparo de salida. El calentamiento debe ser más breve mientras más lento vayas a correr. Piensa en utilizar los primeros dos kilómetros para calentar. Ubícate donde corresponda a tu paso. Si te pones adelante de donde debes, otros corredores te molestarán al sobre pasarte y tu los molestarás a ellos también.

### **DESPUÉS DE LA META**

Sigue trotando muy suavemente después de pasar la meta, eso ayudará a tu recuperación. Disfruta tu su triunfo, convive con el resto de los corredores.

Inicia tu recuperación hidratándote; cúbrete para evitar un resfrío. Procura que tus primeras comidas sean altas en carbohidratos.

Toma una ducha de agua tibia, que no sea caliente, al llegar a casa o al hotel. Procura hacer sesiones de caminata o trote muy suave durante los primeros días posteriores al maratón, eso ayudará a eliminar el ácido láctico acumulado.



Día	Principiantes:	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	20 K	20 K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	5K	5K
Viernes	5K	5K
Sábado	Descanso	Descanso
Domingo	MARATÓN	MARATÓN

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr; bicicleta y natación son buenos ejemplos.

## **SESIÓN 21: ¿Y DESPUÉS DEL MARATÓN?** **Semana del 11 al 17 de Diciembre**

Estadísticas confiables demuestran que la mayoría de las lesiones del maratonista ocurren durante las tres semanas siguientes a la fecha del maratón.

La explicación es sencilla. Correr un maratón empleándote a fondo, sin importar en cuanto tiempo lo hagas, produce efectos destructivos en el organismo, que si no se tiene el tiempo suficiente de recuperación se convierten en lesiones.

El principio de “Especificidad” de Galloway establece que las sesiones de entrenamiento tienen por objetivo desarrollar la resistencia, o la fuerza o la velocidad, pero solo una capacidad a la vez, lo que asegura una pronta recuperación y menos riesgo de lesiones.

Pero si el día de la carrera trataste de hacer tu mejor tiempo, habrás empleado las tres capacidades, lo que tiene un efecto destructivo sobre los grupos musculares que utilizas para correr, que en algunos casos no se llega a percibir, pero que requiere de una atención específica para su recuperación.

Haz sesiones de trote muy suave de 30 a 50 minutos, por lo menos cuatro veces por semana, para asegurar tu recuperación y conservar tu condición física, pero evita esfuerzos intensos como participar en otras carreras de manera competitiva.

Después de tres semanas, realiza una sesión larga semanal que aumente de distancia pero sin exceder los 20 kilómetros. Si después de eso decides participar de manera competitiva inicialmente en distancias de 5 o 10K. Evita los 21 K y el maratón.

Una forma de minimizar el riesgo de lesiones es dejar pasar sin competir un día por cada kilómetro que tenga la carrera en la que participaste. De acuerdo con esto, si corriste los 42K a máxima capacidad, lo ideal sería no competir antes de seis semanas, de preferencia iniciando con distancia menor a 15 kilómetros.



Lo que es un hecho es que correr un maratón es un verdadero logro, y que mereces tomar un descanso. Recuerda que cuentas con una condición física que te costó mucho tiempo ganar. ¡Disfrútala!.

Lunes	Descanso	Descanso
Martes	20 Min. Trote	20 Min. Trote
Miércoles	20 Min. Trote	20 Min. Trote
Jueves	5K Suave	5K Suave
Viernes	5K Suave	5K Suave

**¡FELICIDADES!**