



MANY ROUNDS

**CONSEJOS
PARA
RUNNERS I**

Hola:

Has decidido confiar en nosotros para programar tus entrenamientos. Quizás sea la primera vez que te pones las zapatillas y te lanzas a la calle a correr, o igual ya has participado en varias pruebas pero necesitas un entrenamiento coherente para mejorar tus marcas.

Antes de empezar a consumir kilómetros, permite que te demos una serie de consejos que te van a ayudar a hacer las cosas bien y de forma segura.

3,2,1....Go!!!

LA ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Lo que coloquialmente llamamos “entrenamiento”, se refiere a una programación enfocada a conseguir un objetivo. Por eso lo primero que tienes que hacerte son dos preguntas:

- ¿Para qué?
- ¿Por qué?

Quizás tu objetivo sea correr una carrera, perder peso o simplemente disfrutar y desconectar de tu vida diaria. Una vez que hayas respondido todavía tienes que cuestionarte dos aspectos fundamentales:

- ¿Cuál es mi nivel?
- ¿Cuánto tiempo tienes?

Si tu objetivo es correr una o varias pruebas, debes saber que a cada periodo de tu ciclo de entrenamiento le corresponde un trabajo específico. Las cuatro fases de un macrociclo de entrenamiento deberían parecerse a estas:

- (1) Preparación de base o fundamental.
- (2) Periodo pre-competición.
- (3) Fase de competición.
- (4) Fase de recuperación.

1 Preparación de base

Sea cual sea tu nivel, esta fase debería durar entre 2 y 3 meses. Creará los cimientos para poder mejorar en las siguientes fases. Hacen falta al menos, dos ciclos de 4 semanas para conseguir una resistencia que nos permita pensar en un objetivo más específico.

Durante esta fase y dependiendo de nuestro nivel inicial, trabajaremos casi siempre sobre el metabolismo aeróbico, aumentando progresivamente las distancias. Podrás combinar con otro tipo de deportes, siempre y cuando los practiques en fase aeróbica (bicicleta de carretera, patinar, nadar).

En el segundo ciclo de 4 semanas, comenzaremos a llevar una parte de nuestros entrenamientos cerca del umbral anaeróbico (no te preocupes por toda esta terminología, al final de este documento incluimos un pequeño glosario para ayudarte a comprender de que hablamos). Estos entrenamientos serán más intensos.

2 Periodo pre-competición

En esta fase focalizamos sobre nuestro objetivo y dependiendo cual sea (5km, 10km, 21km...) su duración será mayor o menor. Nuestras sesiones serán más específicas, aumentando el entrenamiento en fase anaeróbica láctica.

En esta fase, los periodos de descanso son fundamentales, ya que tu metabolismo debe asimilar los productos de deshecho generados por tu músculo durante el entrenamiento (más no siempre significa mejor).

3 Periodo de competición

Si has hecho bien los deberes, no habrás elegido tus pruebas deportivas al azar, sino pensando en tu macrociclo de entrenamientos. Así pues, esta fase será más o menos larga según el calendario elegido. Por ejemplo puede durar 6 meses si has decidido hacer dos maratones, una en enero y otra en junio.

Si has dedicado tiempo a tu Fase 1 no tendrás problemas, puedes encadenar las pruebas siempre que respetes los tiempos de descanso entre ellas. Ya sabes que descansar también es entrenar. Cada prueba es diferente así que los descansos entre ellas también varían. Además deberás de tener en cuenta otros factores externos que puedan afectar a tus periodos de recuperación (trabajo, familia, etc).

| PRUEBA | DESCANSO |
|--------|-----------|
| 10KM | 2 SEMANAS |
| 21KM | 3 SEMANAS |
| 42KM | 5 SEMANAS |

Debes aprender a conocerte y escuchar las sensaciones y señales que te envía tu cuerpo. Piensa que no hay dos pruebas iguales y que la climatología, los desplazamientos o la alimentación han podido tener un efecto negativo, haciendo que la recuperación deba durar más.

4 Fase de recuperación

No hay deportista que esté al 100% todo el año. A veces queremos imitar a los profesionales, copiamos sus entrenamientos pero omitimos las fases de descanso. La sensación es que descansar es perder el tiempo. La realidad es que las fases de descanso son fundamentales y el no respetarlas es el mayor error que cometemos los corredores amateurs.

Cuando planificamos nuestro macrociclo podemos fijar los meses de descanso en época estival. Es el momento idóneo, disfrutamos de las vacaciones y de deportes alternativos a la carrera (bicicleta, natación, patinar).

Al final de esta fase es interesante el incluir entrenamientos de fuerza, nos ayudarán a ser más eficientes en la Fase 1. La duración de este microciclo puede variar entre uno y dos meses.

Antes de retomar la Fase 1, es conveniente volver a realizar un test para conocer nuestro punto de partida. Su resultado nos ayudará a planificar una nueva temporada.

GLOSARIO

No queremos aburrirte con terminología técnica, pero si que nos gustaría que tuvieras claro el significado de ciertas palabras que utilizamos en este dossier. Utilizaremos un lenguaje coloquial para que no tengas problemas en asimilarlos:

- **FC**: latidos por minuto.
- **FCmáx**: máximo número de latidos por minuto que puede alcanzar tu corazón. Utilizamos porcentajes de esta medida para calcular la frecuencia a alcanzar en cada franja de nuestro entrenamiento.
- **VO2**: Consumo de oxígeno.
- **VO2 máx**: consumo máximo de oxígeno.
- **UMBRAL**: punto en el que nuestro metabolismo pasa de una fase a otra. Aunque estos umbrales no son inamovibles ni estancos, es importante conocer cuando ocurren para planificar nuestros entrenamientos de acorde con el objetivo planteado.
- **UMBRAL AERÓBICO**: el umbral aeróbico lo determina la concentración de ácido láctico. Es el momento en el que el oxígeno entra en juego jugando un papel determinante en la reacción que sucede en tu músculo para conseguir energía. Si utilizaremos un modelo trifásico de intensidad, los valores determinantes serían 60-65% VO2máx y un 12-13 en la escala de esfuerzo percibido.
- **UMBRAL ANAERÓBICO (o máximo estado estable de lactato)**: cuando el organismo tiene una demanda brusca de energía, este no es capaz de reutilizar todo el ácido láctico generado aumentando su concentración y la acidificación del músculo. Si utilizaremos un modelo trifásico de intensidad, los valores determinantes serían 80-85% VO2máx y un 15-16 en la escala de esfuerzo percibido.
- **VAM**: velocidad Aeróbica Máxima, es la velocidad alcanzada cuando nuestro VO2 es máximo, es decir por encima de nuestro 85% de la FC. Calcular esta velocidad es imprescindible para planificar nuestro entrenamiento y es una medida más adecuada que la FC. La duración de nuestras series al 100% de nuestra VAM será limitado (3-6 minutos dependiendo del nivel del deportista).
- **EPP**: escala de esfuerzo percibido o de Borg.

| ESCALA DE BORG | |
|-----------------------------|------------------------|
| FASE AEROBICA I | 6-7-8 MUY LIGERO |
| | 9-10-11-12 LIGERO |
| FASE AEROBICA ANAEROBICA II | 13-14 ALGO DURO |
| | 14-15 DURO |
| FASE ANAEROBICA III | 16-17-18 MUY DURO |
| | 18-19-20 MUY, MUY DURO |