

*Correr es pensar, es buscar que tu mente distinga entre lo importante y lo menos importante, entre lo que se debe hacer y lo que se tiene que dejar, es estar sólo en un mundo agitado. Correr es conseguir un sentimiento de libertad.*

# **Entrenamiento Aeróbico en el Maratoniano Aficionado**

Por Rodrigo Gavela

## **Experimentar un universo sensorial**

Se está produciendo un fenómeno nuevo en España, que ya ha sucedido en otros países muy desarrollados como EE.UU., Gran Bretaña, Japón, Alemania, Francia, Países Nórdicos, Canadá, Italia, Australia, etc.. Este no es otro que la incorporación masiva de corredores al maratón. Estos nuevos corredores precisan mucha información, pues se enfrentan a un reto muy difícil y complicado, que depara numerosos riesgos y también grandes satisfacciones y alegrías. Prepararlo en buenas condiciones y en varios meses, partiendo de varios años de entrenamiento regular corriendo a pie, es siempre ganar. Cualquier corredor que desee acabar un maratón ha de tener muy claro que necesitará ser paciente en el tiempo y metódico en el entrenamiento. Además necesitará afianzar su autoconfianza y tendrá que perseverar ante los imprevistos.

Sólo con paciencia, sin prisas y trabajando regularmente las capacidades aeróbicas es como se puede llegar a conseguir los objetivos en el maratón. La autoconfianza sólo se consigue cuando el corredor es capaz de controlar perfectamente sus sensaciones corriendo y cuando los entrenamientos le dan seguridad en si mismo y confianza de cara a conseguir los objetivos. Cuando un atleta confía plenamente en sus posibilidades es muy fácil que consiga sus objetivos. La perseverancia es la virtud que permite hacer posible lo imposible. ¿Cuántos corredores creían que jamás correrían un maratón?, pues cada vez que intentaban prepararlo todo eran problemas, dificultades, dolores, lesiones, privaciones y malos ratos. Sólo a base de perseverar, han sido capaces de lograr el objetivo.

En la Escuela del Corredor Oberón XXI de Madrid trabajé con varios cientos de maratonianos aficionados durante seis años, de lo que aprendí más de lo que yo les pude enseñar. Ahora pretendo transmitirlos esos conocimientos y experiencias.

Los maratonianos aficionados cada vez que preparan un maratón se enfrentan a sus propios retos, buscando hacer posible lo imposible, con paciencia y perseverancia. No son atletas de elite, si no aficionados con una vida profesional propia, con familia y poco tiempo. Descubrieron la carrera casi sin querer y se engancharon a ella porque les aporta innumerables ventajas: buena salud, buena forma física, más capacidad de concentración y de rendimiento en su trabajo, les permite descargar el estrés, mantener un peso ideal, comer lo que desean, se sienten más jóvenes y vitales. Pero sobre todo consiguen divertirse, sentirse realizados y disfrutar. No existe ninguna otra actividad física que aporte tantas ventajas, que sean tan evidentes y tan fáciles

de medir. Esa mejora continua que ellos mismos pueden constatar es lo que les anima a buscar sus propios límites y es ahí cuando llagan al maratón. ¡La última frontera!

## El entrenamiento aeróbico

Para los maratonianos lo más apetecible siempre es correr durante mucho tiempo y a ritmos lentos, algunos basan en ello toda su preparación. Pero el entrenamiento aeróbico es mucho más. Sí se realiza correctamente se mejora más rápido, con más eficiencia y se llega más lejos. Sólo hay que saber como y a que ritmos correr, para desarrollar al máximo la capacidad y la potencia aeróbica.

### Capacidad Aeróbica y Potencia Aeróbica

Son dos cualidades básicas del entrenamiento de larga distancia que han de entrenarse a lo largo de toda la planificación. Si comparamos los diferentes tipos de ritmos en los entrenamientos de la carrera, se observan las siguientes características de cada uno

A ritmos de carrera lentos se desarrolla casi exclusivamente la **capacidad aeróbica**. Es un tipo de entrenamiento que corresponde al trote y a los rodajes suaves de una hora o más. A ritmos medios también se desarrolla la capacidad aeróbica, pero en el límite mismo del siguiente escalón. En el que también se puede entrenar la potencia aeróbica. Son los rodajes a ritmo medio, en progresión o a ritmo controlado sobre largas distancias, de 10 kms. o más.

#### *¿Qué es el Rodaje?*

*Los **rodajes** son la parte aeróbica de los entrenamientos de carrera. Favorecen la resistencia orgánica general, acostumbran al músculo a usar grasas como combustible, conducen a una rebaja en el pulso basal en reposo y consiguen que el corazón se haga más eficaz en su trabajo.*

A ritmo fuerte, el más próximo al ritmo al que queremos competir en el maratón, se desarrolla plenamente la **potencia aeróbica**. Para ello es necesario trabajar con juegos de ritmo y series de repeticiones de larga distancia: de 2.000 ms a 5.000 ms.

A ritmos muy fuertes, más rápidos que el de competición, se desarrolla la **capacidad anaeróbica**. Se consigue entrenando series de repeticiones de media distancia: 1.000 a 500 ms. El entrenamiento anaeróbico implica un incremento en el rendimiento del ejercicio máximo.

Finalmente los entrenamientos que se realizan a tope sobre distancias muy cortas, desarrollan la **potencia anaeróbica**. Son las series más cortas, desde 200ms. hasta 500 ms. Sirven para mejorar la capacidad de correr con deuda de oxígeno y para resistir el efecto fatigante del lactato.

## Método

La **Continuidad** es la clave del entrenamiento, pues hace posible que se puedan incrementar las cargas y el kilometraje, que es lo que posibilitará desarrollar y mejorarla capacidad de rendimiento. Una programación bien hecha permitirá entrenar en las mejores condiciones, disfrutando mucho y sin

rupturas. **No hay que tener prisa.** Lo mejor es ponerse objetivos a largo plazo y **tener paciencia.**

Sólo con un **Método de Trabajo** bien estructurado se pueden cumplir los objetivos que hayamos escogido.

Al principio es necesario realizar un gran trabajo de base para luego ir afinando hasta conseguir llegar a la plena forma física y psíquica, coincidiendo con el maratón en el que se pretende mejorar la marca.

Cuanto más se trabaje la fuerza, la potencia, **la capacidad y la potencia aeróbica**, los abdominales y los estiramientos, tanto más se podrá trabajar la intensidad con series, repeticiones y cambios de ritmo. Lo que significará más posibilidades de progresar espectacularmente y de mejorar las marcas personales.

Cuando el entrenamiento consiste sólo en correr a ritmos continuos y suaves, inevitablemente conduce a un desequilibrio muscular que provoca sobrecargas, lesiones por descompensaciones y un enorme déficit de las condiciones físicas básicas. El entrenamiento del corredor de maratón debe ser variado, atendiendo fundamentalmente a la carrera continua y larga, pero sin descuidar las tareas complementarias: realizando pesas o gomas y abdominales, para mejorar la fuerza; haciendo cuestas, escaleras y técnica de carrera para mejorar la potencia muscular; entrenando los cambios de ritmo, las series y las repeticiones para mejorar la potencia aeróbica (velocidad y velocidad resistencia); y estirando correctamente después de cada entrenamiento, para recuperar la elasticidad de los músculos. De ese modo, se facilita la asimilación del entrenamiento y se descarga en gran medida del esfuerzo, evitando muchas lesiones.

### **Saber ir despacio**

Saber como rodar es importantísimo. Parece muy sencillo, pero se cometen demasiados errores en los rodajes. El primero y el de mayor importancia es la Impaciencia, del que derivan todos los demás. A veces se quieren ver los resultados nada más empezar y eso lleva a realizar barbaridades: se realizan rodajes demasiado largos y a ritmos excesivamente elevados.

Es importante no tener prisa. Nuestro organismo tiene una capacidad de asimilación impresionante y puede llegar a cotas insospechadas previamente, pero siempre que se le transmita en pequeñas dosis. Hay que empezar siempre de forma suave y progresar suavemente hasta conseguir el ritmo adecuado.

Desde 1999 hasta el año 2005 dirigí y controlé la Escuela del Corredor Oberón XXI. Por la misma pasaron varios cientos de maratonianos aficionados, lo que me ha permitido realizar varios estudios sobre metodología de entrenamiento aplicado a este tipo de corredores. Pude detectar y comprobar como la mayor parte de ellos ruedan demasiado fuerte siempre y en tiradas muy largas, lo que no les permite asimilar los entrenamientos. A causa de ello sus resultados en las competiciones son pobres y las molestias musculares son múltiples. Sólo cuando han sido capaces de ir más suaves han empezado a asimilar sus entrenamientos. Parece una contradicción, pero no lo es, ya que aquellos que rodaron más suavemente han mejorado mucho más sus marcas.

El ritmo en los rodajes debe ser progresivo, comenzando de forma muy suave, de tal forma que resulte cómodo correr y que se pueda ir hablando.

Esta progresión siempre es relativa. Así en los rodajes normales de una hora la progresión debe ser leve, sin embargo en los rodajes progresivos largos, esta debe ser más fuerte en la parte final. Más adelante os explico con precisión a que ritmos se deben realizar los rodajes en función de los umbrales obtenidos en una prueba de esfuerzo, o en proporción de la frecuencia cardiaca máxima de cada uno.

Existen otros matices para conseguir rodar correctamente que se escapan al control de las cifras. Estos son los referidos a las sensaciones al correr y los lugares que se eligen para ello. Nos es lo mismo rodar por lugares en los que hay que hacer múltiples paradas, en los que estás cambiando el ritmo continuamente y en los que debes ir más pendiente de vehículos que de la propia carrera. De ese modo es muy difícil concentrarse y relajar la mente y el cuerpo mientras corres. Lo ideal sería elegir lugares entretenidos para rodar, evitando las paradas, cuestas muy pronunciadas y dar vueltas en circuitos muy cortos. La mente juega un papel muy importante en el entrenamiento, por eso es importante conseguir relajarla, dejando volar los pensamientos. El que es incapaz de relajar su mente mientras rueda es que va demasiado rápido.

### **¿Cómo rodar?**

Hay que intentar hacer los rodajes por lugares con cuestas o "toboganes" (subidas y bajadas continuas) y de este modo fortalecerás más las piernas.

La intensidad y el volumen de trabajo son los dos factores que más influyen en la preparación y en la progresión. Si se aplica al entrenamiento una intensidad adecuada y un volumen de trabajo no excesivo, se conseguirá que el cuerpo asimile más y mejor los entrenamientos. De este modo será más fácil ponerse en forma y conseguir los objetivos que has planificado en un principio.

Para un maratoniano es tan importante descansar como entrenar. Descansar no significa sólo dormir más, sino que implica no entrenar más de cinco días a la semana, intercalando dos de descanso. Supongo que la gran mayoría de las personas que preparan un maratón deben trabajar un mínimo de cinco días a la semana, lo que unido al entrenamiento supone un gran desgaste físico. Lo mejor es que en las últimas seis semanas y hasta el momento en que realicen el maratón no practiquen otros deportes que requieran grandes esfuerzos y que no estén demasiado tiempo seguido de pie. También pueden disminuir el cansancio tumbándose varios minutos al día con los pies en alto, o dando largos paseos o disfrutando de algún baño relajante.

Aquellos que se someten a entrenamientos exigentes deberían darse un masaje de descarga, como mínimo cada quince días, lo ideal sería uno a la semana, durante el mes y medio anterior al maratón.

Tres semanas antes se debe realizar la última competición previa al maratón. Lo ideal es que este test supere los 20 kms. Tres semanas antes del maratón se alcanzan los máximos picos en cuanto a intensidad y cantidad de kms de toda la preparación, lo que provoca un gran cansancio y unas enormes ganas de que llegue el día del maratón. Son los primeros síntomas de ansiedad y quiere decir que la preparación va por buen camino.

Diez días antes de la gran cita aconsejo realizar un "test individual" en el entrenamiento. Este os aclarará casi definitivamente cual puede ser vuestro ritmo en el maratón y el que nunca deberíais superar. En la escuela Oberón XXI de Madrid realizamos dos series de 6 kms, recuperando 90" al trote, la primera al ritmo al que creéis que debéis correr el maratón y la segunda más fuerte, ¡a tope!. Por ejemplo para un corredor que quiera bajar de tres horas,

debería hacer la primera en 25:00 y la segunda más rápido de 22:25. Le saldría un ritmo posible de 2:55 y el posible de 2:59. Esto quiere decir que el posible lo podría realizar en un circuito llano, corriendo en grupo, a ritmo, sin cambios, con una temperatura ideal de 8° a 14 °, sin viento y estando él en las mejores condiciones físicas y psíquicas. Pero lo más seguro es que estas condiciones nunca se cumplan, así que lo normal es correr al ritmo probable. Si las condiciones climatológicas son muy adversas, el ritmo probable se convierte en posible, lo que implica reducir de tres a cinco segundos por km. A partir de este día se inicia una bajada importante en la cantidad y en la intensidad de los entrenamientos hasta el descanso total en los últimos tres días, para llegar en las mejores condiciones físicas a la gran cita.

### **Menos kilómetros y mucho mejores resultados**

Competir en un maratón con garantías exige una preparación mínima, que siempre estará basada en el kilometraje. Esto no significa que sólo se realicen entrenamientos corriendo. Es necesario realizar muchos ejercicios complementarios que estarán en función de la carga que se realice en kilómetros y de su intensidad. Estos ayudan a descargar y a elastizar; sirven para fortalecer los músculos y con ello es posible soportar una mayor carga de trabajo, en forma de kms a diferentes intensidades.

Si el número de kilómetros realizados a lo largo de una planificación de varios meses es el eje fundamental en el que se sustenta toda la preparación. Los ejercicios complementarios son los responsables de ajustar los desequilibrios musculares, articulares y tendinosos que se producen después de cientos de kms sometiendo a nuestro cuerpo a miles de impactos contra el suelo.

El mismo objetivo de marca en le maratón se puede conseguir por diferentes vías. Aplicando distintos métodos de entrenamiento se llega al mismo lugar. Existen tantos métodos de entrenamiento como entrenadores. Unos los basarán más en la carga de kms, otros en la calidad de los mismos. Un corredor puede hacer unos 100 kms a la semana (con máximos de 110 y mínimos de 85) para bajar de 3 horas en el maratón, pero ello sólo le permitirá entrenar largos rodajes y necesitará al menos seis días a la semana. Otro corredor consigue la misma marca entrenado 5 días a la semana, con una media de 75 kms semanales, con picos de 85 y valles de 65. Pero aún se puede llegar más lejos, se puede conseguir bajar de tres horas en el maratón entrenando la carrera a pie cuatro días a la semana y uno más de bicicleta de montaña.

Por lo que he visto en la Escuela del Corredor, la gran mayoría de los que vienen a informarse, vienen pasados de kms en los entrenamientos. Puedo decir que en más del 90% de los casos están sobreentrenados y sus resultados en el maratón nada tenían que ver con los entrenamientos realizados. Hacen muchísimos más kms de lo que deben para las marcas que realizan y en su mayoría vienen porque llevan vario años estancados en una marca y quieren rebajarla. Os cuento un caso reciente, que sirve como ejemplo. A finales de septiembre se presentó un corredor que quería competir en San Sebastián y bajar de la barrera de las tres horas. Llevaba varios años intentándolo pero se había quedado en 3:04. De ahí no bajaba por más kms que hacía. Cuando le pregunté por lo que entrenaba ¡casi me quedo de piedra!. Corría seis días a la semana entre dos y tres horas diarias, incluso algunos domingos más. Y nada

más, me dijo él, y ¡nada menos! le dije yo. No hacía variaciones de ritmos, ni cambios, ni series, ni pesas, ni abdominales, ni ningún tipo de potenciación. Sólo estiraba un poco después de rodar. Me dijo que estaba a punto del colapso psicológico, de tanto correr. Le dije que con el poco tiempo que quedaba era imposible realizar un plan en condiciones, lo único que podía ofrecerle, era realizar un trabajo específico de cinco semanas hasta el maratón. Eso sí con muchos cambios en el método, pero sin llegar a ser demasiado radical. Le rebajé enormemente los tiempos de rodaje, sólo el domingo hacía más de hora y media, le quité un día de entrenamiento a la semana, empezó a realizar cambios de ritmos, series y ritmos controlados y lo completó con ejercicios de fuerza y de potencia. Al mes ya se sentía menos cansado y agobiado, pero seguía con muchas dudas. Le parecían pocos kms y le costaba creérselo. Su actitud cambió cuando corrió en el medio maratón de Tordesillas unas semanas antes del maratón de Donosti. A pesar de la dureza del mismo hizo 1 h y 21'. Remató la faena en San Sebastián, con 2hs y 52'. Había conseguido su objetivo holgadamente y sólo con rebajar y ordenar la carga de entrenamiento.

### **Diferentes métodos para un mismo objetivo**

Existen métodos muy distintos de entrenar. Unos requiere muchos días y muchas horas de carrera y otros necesitan menos días. Cada sistema tiene sus ventajas e inconvenientes.

Con largos rodajes y sin series, los entrenamientos se hacen más cómodos y fáciles, pero por el contrario se acentúan los desequilibrios musculares y a la larga se padecen lesiones crónicas que requieren mucho tiempo de rehabilitación y un cambio radical en el método de entrenamiento. Es el mejor método para los que empiezan sin prisas y buscan objetivos sencillos y a largo plazo. Este no requiere muchos conocimientos técnicos.

Otros métodos son más sistemáticos y buscan el equilibrio físico y muscular. Trabajan todas las cualidades físicas, requieren menos días y menos kms. A la larga evitan más lesiones, pero a corto plazo es más traumático pues los ritmos de las series exigen mucho a los ligamentos, a los músculos y a las articulaciones. Hasta que no se han fortalecido adecuadamente se sufren molestias e incluso leves lesiones que, si bien son agudas, se suelen recuperar antes. Una vez que se ha "ajustado" el cuerpo los avances son más rápidos, más seguros y de mayor amplitud. Estos tipos de entrenamiento te permiten explorar fronteras mucho más lejanas de la capacidad máxima de tu organismo, consiguiendo marcas que al principio de empezar a entrenar ni soñarías.

Para preparar un maratón no sólo es cuestión de entrenar, sino que también se debe descansar suficientemente para asimilar los entrenamientos. Hay que seguir realizando las labores cotidianas con normalidad. Como la gran mayoría trabajan, incluso muchos tienen que atender a su familia, nada de eso se debe descuidar.

Por todo ello considero que es muy importante sacarle el máximo provecho al entrenamiento dedicándole el mínimo tiempo posible. A mis pupilos les concentro el entrenamiento en pocos días., de tal modo que puedan sacarle el máximo rendimiento con la mínima dedicación. Algunos corredores necesitan cinco días, la mayoría entrenan cuatro y los que empiezan o buscan objetivos sencillos no necesitan más de tres días. El número de días semanales de entrenamiento estará en función del nivel de forma de cada corredor y de sus

objetivos. Lo importante es no sobrecargar demasiado cada día de entrenamiento y buscar un equilibrio, trabajando lo que el corredor realmente necesita en cada momento de la planificación. Así, cuando tienen que hacer muchos ejercicios complementarios les ajusto los rodajes, tanto en tiempo como en intensidad. Lo mejor es que consiguen mejores resultados, corriendo menos tiempo, dedicando más tiempo a ejercicios complementario y disfrutando más en las carreras.

### **Tabla de kilómetros necesarios y desaconsejables**

He realizado una tabla con los kilómetros suficientes o aconsejados para los diferentes objetivos en el maratón.

Estos kilometrajes semanales son medias en una planificación de varios meses. Es decir, son efectivos si se realizan durante varios meses y siempre y cuando haya una base mínima de preparación. Una planificación mínima adecuada puede durar entre cuatro y seis meses. Esto no hay que confundirlo con las preparaciones específicas de 10 a 12 semanas que se realizan para preparar un maratón, cuando previamente se estaban entrenando para distancias más cortas. En este segundo caso los kms suficientes se refieren a las semanas de trabajo específico para el maratón.

No es tan importante realizar demasiados kms cada semana como haber entrenado de forma regular durante varios meses seguidos. Lo mejor es ser prudente y muy regular. En el maratón, se empiezan a obtener resultados cuando se llevan varios años de entrenamientos consecutivos y sin parones demasiado largos.

Tabla de kilómetros y días suficientes a la semana en función de cada Objetivo

<b>Marca Objetivo</b> En Horas y Minutos	<b>Kms Suficientes y Aconsejados</b>	<b>Días a la Semana</b>	<b>Kms Máximos</b>	<b>Kms Mínimo</b>	<b>Los kms desaconsejables</b>
2:45	90 a 95	6	110	85	Más de 115
2:55	80 a 85	5	95	75	Más de 100
3:00	70 a 75	5	85	65	Más de 95
3:15	65 a 70	4-5	80	60	Más de 90
3:30	60 a 65	4	75	55	Más de 80
3:45	45 a 50	3-4	65	40	Más de 70
4:00	40 a 45	3	60	40	Más de 65
4:30	35 a 40	3	55	35	Más de 60
5:00	30 a 35	2-3	50	30	Más de 55

### **Errores más habituales en la preparación aeróbica del Maratón**

#### Realizar rodajes demasiado largos.

Es el error más habitual en el corredor aficionado de maratón. Si sólo se rueda largo y continuo, no se mejora nada más que una cualidad que es la resistencia aeróbica. Y pronto se llega a los límites.

#### Realizar demasiadas series

En oposición al anterior algunos corredores se pasaban entrenando demasiadas series. Lo que les suponía una mayor sobrecarga muscular.

#### Entrenar a ritmos demasiado fuertes.

Por la obsesión de mejorar muchos corredores intentan correr siempre lo más rápido posible. Lo único que consiguen es sobreentrenarse y rendir muy mal en las competiciones. Son los corredores que compiten en los entrenamientos y ruedan en las competiciones.

#### No descansar lo suficiente

Ningún corredor aficionado debería entrenar más de cinco días a la semana y nunca más de cuatro si compite en el maratón por encima de 3 horas y 45'. Es necesario intercalar un día de descanso total después de dos o tres de entrenamiento. Para empezar a correr es suficiente con tres días a la semana. Descansar es parte del entrenamiento.

En no pocas ocasiones se suman estos cuatro errores. Es una combinación fatal, pues cuando se produce el resultado siempre es el mismo: malos resultados y lesión.

#### La Impaciencia

Es el gran error que cometemos los corredores y del que se derivan otros muchos. La clave es no tener prisa en las mejoras y plantear los objetivos a medio y largo plazo.

#### Los Piques

Somos tan competitivos que a veces confundimos el entrenamiento con la competición. Con los "piques" en los entrenamientos conseguimos más frustraciones que satisfacciones. Ir siempre al límite entrenando nos hace rendir menos en la competición. Hay que ser fríos y metódicos, y competir sólo con dorsal

#### Estirar insuficientemente y mal.

Es fácil aprender la correcta ejecución de los estiramientos. La manera adecuada es con una tensión relajada y mantenida, poniendo atención en los músculos que se están estirando. La forma incorrecta es estirando con rebotes, bruscamente o estirando el músculo hasta sentir dolor. Esto puede causar más lesiones que mejoras.

Cada vez que se produce un estiramiento excesivo de las fibras musculares, por un movimiento brusco o forzado, aparece un reflejo nervioso que hace que los músculos se contraigan. Es un mecanismo de defensa del músculo para evitar lesiones. Por ello, si forzamos demasiado en un estiramiento, el efecto es el contrario al que pretendíamos.

#### Entrenar siempre sobre asfalto.

Es un error muy común entre los maratonianos. Al ser un terreno tan duro provoca un mayor riesgo de lesión. Lo ideal es entrenar sobre tierra o hierba, y sólo en las últimas semanas previas al maratón, es aconsejable entrenar sobre asfalto en días alternos.

## **Sistema de entrenamiento para el maratón**

### **Tablas de ritmos para la mejora de la capacidad y potencia aeróbica**

A medida que incrementamos la intensidad del entrenamiento, también lo hacen nuestras necesidades de oxígeno.

Esto significa que si se quiere obtener el mejor rendimiento posible, es necesario desarrollar la potencia aeróbica, hasta alcanzar un mínimo de aprovechamiento del 80% del consumo máximo de oxígeno (o VO<sub>2</sub> MAX) de cada uno. Este desarrollo sólo es posible cuando existe una base de trabajo de varios años de la capacidad aeróbica, la cual se entrena con los rodajes normales o suaves.

#### Tabla I para Determinar el ritmo Óptimo de Rodaje

Para un corredor aficionado, que compita de 37' a 38' en 10 kms y entre 1:23 y 1:24 en medio maratón y que quiera desarrollar bien su capacidad y su



potencia aeróbica como base de trabajo de resistencia, debe seguir los ritmos de la siguiente tabla.

INTENSIDAD	MINUTOS/KM	DESARROLLA	TIPO DE ENTRENAMIENTO
Lento	5´ a 4´35" por km.	Capacidad Aeróbica, por debajo de VT1	Carrera continua larga
Medio	4´35" a 4´10" por km.	Capacidad Aeróbica Entre Vt1 y VT2	Rodajes normales
Medio Fuerte	4´10" a 3´55" por km.	Capacidad y Potencia Aeróbica Por debajo y por encima de VT2	Ritmos controlados y parte final del progresivo largo
Fuerte	3´55" a 3´40" por km.	Potencia Aeróbica Por encima de VT2	Series largas

Como se puede observar en el ejemplo de la tabla anterior, a ritmos de carrera o entrenamiento lentos se desarrolla casi exclusivamente la capacidad aeróbica. Es un tipo de trabajo que corresponde al trote suave. Este se realiza siempre por debajo del primer umbral (o VT1).

A ritmos medios de rodaje, también se desarrolla la capacidad aeróbica, pero hasta el límite mismo del siguiente escalón. Estos rodajes se realizan entre el primer y el segundo umbral (entre VT1 y VT2), en el que también se puede entrenar la potencia aeróbica. Son los rodajes propiamente dichos, son los más numerosos y con los que más kilómetros se hacen. Corresponden a los rodajes de una hora o setenta minutos.

A ritmo fuerte combinamos el trabajo de dos cualidades: la capacidad aeróbica y la potencia aeróbica. Estos ritmos corresponden a la parte final del rodaje progresivo, a los ritmos controlados sobre largas distancias (de 7 a 10 kms) y a las series largas (de 2 kms o más). Se trabaja justo por debajo y por encima del segundo umbral (o VT2). Es el más próximo al ritmo al que queremos competir en distancias largas. Este tipo de entrenamientos se debe realizar sólo dos días a la semana y durante no demasiado tiempo, entre 30 y 45 minutos en cada sesión.

Tabla II (por pulso) para Determinar el ritmo Óptimo de Rodaje

Es equivalente a la anterior pero estandarizada por porcentaje de pulso máximo.

INTENSIDAD	% F.C. MAX	DESARROLLA	TIPO DE ENTRENAMIENTO
Lento	Del 60% al 75%	Capacidad Aeróbica, por debajo de VT1	Carrera continua larga
Medio	Del 70% al 85%.	Capacidad Aeróbica Entre Vt1 y VT2	Rodajes normales
Medio Fuerte	Del 80% al 90%	Capacidad y Potencia Aeróbica Por debajo y por encima de VT2	Ritmos controlados y parte final del progresivo largo
Fuerte	Del 90% al 95%	Potencia Aeróbica Por encima de VT2	Series largas

**Las series largas**

Las series y repeticiones no son más que entrenamientos fraccionados, o juegos de ritmos. Después de un calentamiento, de 20' al trote o más, se realizan unas repeticiones de distancias a ritmos elevados para mejorar varias cualidades físicas que luego, permitan competir mejor. A nivel fisiológico y

cardiovascular, las series se realizan para mejorar la potencia aeróbica y la resistencia muscular.

En las series también son muy importantes las recuperaciones. Normalmente, para la preparación de distancias largas las recuperaciones deben ser breves, entre 45" y 90". Particularmente, yo aconsejo recuperar a un trote muy suave, para evitar que baje demasiado el pulso.

Los ritmos adecuados en las series estarán en función de la marca que tenga cada corredor y del objetivo que busque. En la intensidad de los ritmos es dónde está la clave de cualquier tipo de entrenamiento. De nada sirve seguir a rajatabla una planificación si se falla en la ejecución de las series porque se realizan a ritmos demasiado fuertes, o demasiado lentos. Existe la creencia errónea de que las series hay que realizarlas a tope desde el principio. Eso lo pueden hacer algunos de los corredores de élite y no siempre. Un corredor aficionado tiene que pensar en mejorar sin sufrir en las series.

### **¿Para que sirven las Series?**

Con entrenamientos a ritmos variados y fraccionados, las mejoras son más rápidas, consistentes y evidentes, que haciendo sólo rodajes y trotes. Desde luego, es la parte del entrenamiento menos popular, pues una leyenda negra pesa sobre ellas, cimentada en el dolor y en la agonía. Aquellos que piensan eso de las series es que siempre las han hecho mal, ¡muy mal!. Probablemente las largas las realicen a ritmos que deberían ir en las cortas y eso las hace muy "dolorosas" en su ejecución.

Hemos de partir de una premisa que debe estar muy clara para todos los corredores: cuando entrenamos no nos machacamos, sólo enseñamos al cuerpo. No por hacer las series más rápido se mejora más, si no más bien todo lo contrario. Se rinde muy por debajo del potencial y del nivel al que está entrenando ese corredor. Es un esfuerzo baldío, un derroche de energía, que en muchas ocasiones lleva a la frustración y al dolor. Con ello no quiero decir que realizar entrenamientos de series no requieran esfuerzo, ¡por supuesto que sí!, pero siempre muy lejos del agotamiento y de la agonía.

### **Como hacer las series largas**

Lo ideal es empezar suave en la primera y acabar la última la más fuerte. La mente sólo recuerda las últimas series de cada entrenamiento; de este modo podemos "engañarlo" para entrenarlo mejor y, además sin machacarlo. Os preguntaráis, que ¿cómo se hace esto?, os lo explicaré con un ejemplo sencillo. Si un corredor quiere hacer 6 repeticiones de 2000 metros a una media de 8'30", lo que debe hacer es empezar sobre 9'15" y acabar sobre 8'15" o 8'10". Si lo hace y recupera correctamente es que ha realizado los ritmos adecuados. Si le costó acabar a esas intensidades y recupera mal, significa que esos ritmos fueron excesivos y que debe ajustarlo a la baja en las próximas series. Pero si no ha podido acabar en esos tiempos, e incluso en las dos o tres últimas las hizo más lentas, es que estaba muy equivocado con los ritmos que debía hacer. Lo más seguro es que su ritmo medio estuviese de 5" a 10" segundos más lento (por km) de lo previsto inicialmente.

Los resultados hay que esperarlos a medio y largo plazo. No podemos pensar que entrenando fuerte una semana a la siguiente estaremos a tope. Sólo después de varios meses de trabajo sistemático se empiezan a notar los primeros síntomas de una progresión evidente.

*Entrenando correctamente las series se consigue un gran incremento en el rendimiento en la competición; una mejora espectacular de la capacidad máxima de esfuerzo; una superior capacidad de tolerancia de los niveles de ácido láctico, pues el organismo se acostumbra a reciclar el lactato; un gran aumento en la eficacia cardiovascular, debido a la mayor demanda de oxígeno; agranda el corazón; mejora la perfusión sanguínea muscular y sirve para habituar al organismo a responder a las diferentes demandas que luego se exigirá en la competición. Permiten combinar resistencia orgánica con resistencia muscular, y estimulan al máximo la capacidad de absorción de oxígeno de la musculatura. Se trabaja la potencia aeróbica, que es la cualidad que nos va a permitir utilizar durante la carrera un alto porcentaje de nuestro máximo consumo de oxígeno. Otras cualidades que también se pueden mejorar son la capacidad anaeróbica y la potencia anaeróbica, estas sirven para soportar mejor el efecto fatigante del lactato.*

A medida que avanzan los años es necesario disminuir el kilometraje, incluso a partir de los 60 correr sólo en días alternos. Para evitar dolores y lesiones lo mejor es dedicar más tiempo a los ejercicios de fortalecimiento muscular, de estiramiento y de flexibilidad. Sí además se hace sobre superficies naturales y te paras a los primeros síntomas de dolor, entonces nunca se debería tener problemas.

## **Cualidades físicas que se mejoran con el trabajo aeróbico**

Los rodajes nos permiten obtener energía aeróbicamente, es decir en presencia de oxígeno. Se realizan a una velocidad moderada, favorecen la resistencia orgánica general (por lo que sirven para resistir más tiempo corriendo) y acostumbra al músculo a usar grasas como combustible. El material energético, carbohidratos y grasas, se oxida totalmente y con gran rentabilidad, pero más lentamente. También conduce a una rebaja en el pulso basal en reposo: el corazón se hace más eficaz en su trabajo.

Siempre que los entrenamientos se realicen entre el 70% y el 90% de la frecuencia cardiaca máxima se podrán conseguir mayores mejoras en la condición aeróbica.

### **Proporciona buenas sensaciones.**

Después de realizar varios kilómetros suavemente uno se encuentra mejor, más relajado y en paz consigo mismo.

### **Mejora el bienestar físico y el psíquico.**

Rodando regularmente más de 10 kms diarios se consiguen grandes cotas de bienestar físico y psíquico. Incrementa el vigor físico, ayuda a regular el sueño y las deposiciones, ayuda a controlar el peso y permite comer de todo, favorece y acelera la desaparición de los dolores de cabeza y otros dolores musculares, las piernas se hacen más ligeras, y te ayuda a tener mejor humor. Te permite pensar de forma relajada, lo que ayuda a aclarar las ideas y a despejar la mente.

Los corredores que más conscientes son de estos beneficios son los que se incorporan a nuestro "mudillo" con una edad más avanzada y lo hacen en busca de una mejor salud. Algunos, después de años fumando y no hacer ejercicio, en los que se agotaban casi de inmediato ante el mínimo esfuerzo, cogían todos los resfriados, siempre con ardores, dolores de cabeza, dolores de espalda, de tobillos, pesadez de piernas, agotamiento continuo, casi siempre de mal humor; cuando descubre la carrera a pie y consiguen rodar sin

dificultad u durante más de una hora pasan a otro estadio físico y psíquico, gracias a la carrera a pie.

### **Limpia las arterias y limpia los pulmones**

El entrenamiento aeróbico que se procura con el rodaje es el más eficiente para limpiar las arterias de impurezas. Lo mismo se puede decir con los pulmones; en recientes investigaciones realizadas en Gran Bretaña con más de 25.000 fumadores se pudo comprobar que aquellos que dejan de fumar, aunque lleven más de diez años haciéndolo, y que consiguen entrenar corriendo durante más de tres años seguidos pueden limpiar sus pulmones.

### **Tonifica los músculos, fortalece los huesos y refuerza los cartílagos**

Con el rodaje se consigue fortalecer los músculos y tendones, y por tanto los huesos, no sólo de las piernas, sino también de la espalda, del abdomen y, en menor medida, de los brazos. Todas las personas (sin excepción) hemos nacido para andar y correr, no hacerlo sólo trae problemas físicos y enfermedades crónicas.

### **Despeja la mente y aclara las ideas**

Esto lo saben muy bien los corredores experimentados, lo utilizan como terapia para descargar el stress y despejar la mente. En unos minutos rodando empiezan a fluir tantas ideas por la cabeza que en poco tiempo, lo que parecía no tener solución le encuentras varias respuestas. No hay nada que aclare más las ideas.

### **Estiliza las piernas y el cuerpo**

No existe ningún otro ejercicio más eficaz para conseguir estilizar las piernas y el cuerpo que el rodaje regular. Con ello se pierde peso hasta alcanzar el óptimo, los músculos se tonifican, la barriga desaparece, la espalda se endereza y la piel de la cara se estira.

### **Incrementa la resistencia**

Con el rodaje se incrementa notablemente la resistencia orgánica, pues se realiza a ritmos que permiten obtener energía aeróbicamente (en presencia de oxígeno). Se realizan a una velocidad moderada y sirven para resistir más tiempo corriendo. El material energético, carbohidratos y grasas, se oxida totalmente y con gran rentabilidad, pero más lentamente. Además, te procura una gran resistencia y forma física, que te hace más eficiente ante cualquier labor o trabajo, que implique exigencia física. Te cansarás menos y podrás hacer más cosas y más concentrado, utilizando la misma energía.

### **Incrementa las defensas.**

Rodando se estimula la creación de adrenalina, lo que estimula las defensas y previene de resfriados y otras pequeñas enfermedades.

### **Aumenta la capacidad respiratoria**

Rodando se incrementa notablemente la capacidad pulmonar. En poco tiempo correr hará que el volumen de aire que puedas inspirar sea mayor.

### **Incrementa el volumen del corazón,**

El corazón es un músculo que trabajándolo es susceptible de una gran mejora. Con el rodaje se puede incrementar su volumen y se consigue disminuir su frecuencia cardiaca, pues cada latido mueve más cantidad de sangre.

### **Disminuye la presión arterial,**

Rodando se incrementa la elasticidad de las arterias, así los aumentos de presión sanguínea son absorbidos por sus paredes y disminuye el riesgo de problemas vasculares.

### **Te hace sentir más optimista**

Rodar permite disipar tensiones y produce la secreción de endorfinas u hormonas del optimismo. Estas sustancias hacen que los corredores tengan menos depresiones y ansiedad que las personas sedentarias.

Con el estrés, la falta de ejercicio y el acumulo de toxinas (alcohol, tabaco, grasas, productos químicos) que se ingieren, nuestro cuerpo tiende a envejecer mucho más rápidamente. Rodando se disminuyen o se anulan estos riesgos.

### **Resultados de entrenar aeróbicamente, a Largo Plazo:**

#### Sistema Cardiovascular y Pulmonar

Se ha demostrado que una persona que entrena regularmente puede casi mantener la misma capacidad aeróbica de cuando era joven, con las ventajas físicas que eso supone. Retarda el envejecimiento pulmonar, incrementa el intercambio gaseoso en los pulmones, reduce el jadeo y fortalece la musculatura del aparato respiratorio.

#### Sistema Vascular

El ejercicio aeróbico de los rodajes evita la arteriosclerosis (endurecimiento de las arterias). Las paredes de los vasos sanguíneos se endurecen si no corremos regularmente. Y unos vasos sanguíneos duros exigen más trabajo al corazón, esto conduce a la cardiopatía.

#### Sistema Nervioso Central

La capacidad para coordinar actividades motoras complejas y para mantener el equilibrio se reduce cada año a partir de los 40. La mejor forma de frenar ese deterioro es realizando ejercicios aeróbicos como los rodajes.

#### Músculos y Huesos

Aquellas personas que corren regularmente y lo han hecho durante años tienen una pérdida ósea mucho menor. La osteoporosis, fragilidad ósea debida a la falta de calcio, es el principal problema del sistema musculoesquelético. Las mujeres corren un riesgo mayor que los hombres. Después de los 50 los hombres pierden aproximadamente el 0.4% de masa ósea cada año, pero las mujeres se acercan al 1%, incluso al 3% con la menopausia. Cuando hay inactividad, el hueso pierde su fortaleza y el cartílago su elasticidad. Lo mismo ocurre con músculos, ligamentos y tendones, pues la actividad estimula su fuerza y flexibilidad. No olvidéis: *lo que no se usa se pierde.*

### **Inconvenientes**

Para evitar dolores y lesiones lo mejor es dedicar más tiempo a los ejercicios de estiramiento y de flexibilidad. A medida que avanzan los años es necesario disminuir el kilometraje. Se debe correr sobre superficies naturales y ante los primeros síntomas de dolor, es mejor parar. De este modo nunca se deberían tener problemas.

#### Negar el dolor.

Correr con dolor de forma continuada sólo conduce a padecer una lesión crónica de la parte afectada. Y no parar cuatro o cinco días, al final supone parar un mes o más. Los corredores somos los únicos que intentamos desafiar a nuestro cuerpo hasta cuando nos avisa. Confundimos el aviso con un reto. Y somos capaces de llegar hasta las últimas consecuencias, en ese particular duelo, que normalmente acaba en lesión.

#### Excesos en la distancia.

Puede provocar tendinitis, si no se hacen de forma gradual y progresiva.

### Excesos en la intensidad de los ritmos.

Puede provocar sobreentrenamiento, agotamiento prematuro y falta de competitividad.

### Falta de recuperación tras una lesión.

No hay que caer en ese estado de "síndrome de abstinencia del corredor", que induce a querer recuperarse en seguida. Si no se está totalmente recuperado es seguro que se volverá a lesionar con el riesgo de cronificar el problema.

## Planificación tipo para un maratón

### EJEMPLO DE TABLA DE PLANIFICACIÓN DE OCTUBRE A ABRIL

PLANIFICACIÓN DE UN MARATÓN (entre 5 y 6 meses)			
	MESOCICLO I ACUMULACIÓN	MESOCICLO II TRANSFORMACIÓN	MESOCICLO III REALIZACIÓN
	2 meses	2 meses	2 meses
	Sin Competiciones	2 a 3 competiciones	Máximo nivel de competición
EJERCICIOS EN SALA	ESTIRAMIENTOS. 5 días semanales (5' a 15') ABDOMINALES. 3 a 4 días semanales (15' a 20') GOMAS 1 a 2 días semanales PESAS 1 día a la semana (5' a 15') MULTISALTOS 1 a 2 días semanales (10' a 20')	ESTIRAMIENTOS: 5 A 6 días semanales (15' a 20') ABDOMINALES: 5 días semanales (20' a 15') GOMAS: 2 a 1 días semanales PESAS: 2 a 1 días semanales (20' a 5') MULTISALTOS: 2 días (30' a 20')	ESTIRAMIENTOS: 6 a 7 días semanales (20' a 10') ABDOMINALES: 3 a 2 días semanales (10' a 5') GOMAS: 1 día (10' a 5') PESAS: Nada MULTISALTOS: 1 día semanal (10' a 5')
CARRERA	CUESTAS De 1 a 3 días a la semana. Dos tipos: cortas y máxima inclinación y largas con inclinación media. RODAJE. Todos los días del entrenamiento. De 5 a 6 a la semana. CAMBIOS DE RITMO. 1 día a la semana, durante las tres últimas de diciembre. SERIES. Nada COMPETICIONES: 0	CUESTAS. De 2 a 1 día a la semana. RODAJE. De 4 a 5 días a la semana. CAMBIOS DE RITMO. De 2 a 1 día a la semana. SERIES. De 1 a 2 a la semana. COMPETICIONES: 2 o 3	CUESTAS. Nada RODAJE. 5 días a la semana. El del domingo el más largo. CAMBIOS DE RITMO. Nada. SERIES Y REPETICIONES. Dos días a la semana. Uno largas y otro cortas. COMPETICIONES: las más importantes y objetivo de la planificación.

HE REALIZADO 36 PLANES DE ENTRENAMIENTO DE MARATÓN, PARA CADA NIVEL, DESDE ACABAR EL MARATÓN HASTA BAJAR DE 2HS45'. ESTÁN PUBLICADOS Y SE PUEDEN BAJAR GRATUITAMENTE EN LA PÁGINA WEB: [www.sportlife.es](http://www.sportlife.es).