

CONSEJOS PARA PREPARAR UN MEDIO MARATÓN

La media maratón es la distancia favorita del 40% de los corredores populares porque los 21 km es una distancia perfecta para ponerte como desafío y es compatible con tu trabajo y con tu familia ya que entrenando 3 días a la semana y corriendo 1h 30 min el día que más puedes perfectamente acabar la distancia y disfrutar con ello.

¿Cuáles son las claves?

- **Los rodajes** se deben empezar a una intensidad suave y se ha de incrementar el ritmo progresivamente. Al principio de la planificación hay que ser prudente y escuchar al propio cuerpo, que será quien determine nuestro ritmo de entrenamiento. Mi experiencia me dice que **para hacer un medio maratón**, incluso si tu objetivo es bajar de 1h 40 min o de 1h 30 min, **es suficiente con hacer 50-60 km a la semana (esto significa 4 días de entrenamiento) y si tu objetivo es acabarla lo puedes hacer con 3 días a la semana y unos 40 km semanales.** Es importante descansar entre cada 2-3 días de entrenamiento; no es aconsejable realizar más de 3 días seguidos y nunca hacer dos días seguidos de series, por riesgo de lesión.
- Con hacer **un rodaje largo a la semana es suficiente** y este ha de oscilar **entre 80-90 min.** No es necesario hacer 2 horas de entrenamiento para preparar un medio maratón. La gente que lo hace llega a la prueba agotada y es que lo han corrido todos los domingos entrenando. Llegan sobrecargados de kilómetros. **Lo ideal es hacer el rodaje en progresión.** es decir, empezando a un ritmo muy lento el primer cuarto, el siguiente cuarto ha de ser lento, el siguiente se hace a un ritmo medio y el último cuarto, haz la mitad medio vivo y la parte final a un ritmo vivo.
- **Las series:** sólo son recomendables a partir de unos niveles de forma. Los mejores resultados con las series se obtienen realizándolas en progresión y con moderación. En caso de duda o de sentirse excesivamente fatigado es mejor pecar por defecto que por exceso. No podemos pensar que entrenando fuerte una semana a la siguiente estaremos a tope. Sólo después de semanas de trabajo sistemático se empiezan a notar los primeros síntomas de progresión evidente. No se pueden realizar series porque sí, sin haber trabajado previamente la base. No es necesario hacer todas las series fuertes, lo ideal es empezar suave en la primera y acabar la última más fuerte. ¿Cómo se hace esto? Te lo explico con un ejemplo: si un corredor tiene que hacer 7 series de 1000 mts a una media de 4 min, lo que debe hacer es empezar sobre 4'15'' y acabar sobre 3'45'' o 3'40''. Si lo hace y recupera correctamente en un minuto al trote es que ha realizado los ritmos adecuados. Si le costó acabar a esas intensidades y recupera mal significa que los ritmos fueron excesivos y que debe ajustarlos a más lentos en próximas sesiones. Y si no ha podido acabar en esos tiempos e incluso en las 2-3 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 5-10'' más lento del previsto inicialmente. Nuestro pulso nos puede resultar de gran ayuda. Fíjate en tu pulso a l terminar la última serie y un minuto después. Si en esos 60 seg no recuperas un mínimo de 30 pulsaciones es que vas demasiado fuerte y debes reducir el ritmo en la siguiente sesión.

- Podemos hablar de 3 tipos de series:
 - **Series largas:** sobre distancias de más de 2000 mts. Se hacen pocas repeticiones que sumarán entre 7 y 9 km. Por ejemplo: 4 x 2000 mts recuperando al trote 1 min. Se realizan a ritmo "objetivo de competición", desde un poco más suave a un poco más fuerte
 - **Series medias:** sobre distancias de menos de 2000 mts y más de 800 mts. La suma de km oscilará entre 5 y 7 km. Ejemplo: 7 x 1000 mts recuperando 1 min. Se hacen más rápido que el ritmo "objetivo de competición"
 - **Series cortas:** sobre distancias de 500 mts o menos. La suma oscilará entre 4-5 km. Ejemplo: 14 x 300 mts recuperando 45 segundos. Los ritmos bastante más rápidos que los de competición.

- **El trabajo de fuerza** influye directamente en el rendimiento: al desarrollar esta capacidad se mejora la recuperación muscular y se evita la aparición de lesiones en gran medida. Los ejercicios con pesas o gomas o autocargas sirven para fortalecer los grupos musculares que se trabajan en carrera y permiten una evolución más rápida y segura. Cuanto más trabajes la fuerza, potencia, resistencia aeróbica, abdominales, estiramientos, más se podrá trabajar la intensidad con las series, cambios de ritmo, repeticiones..., lo que significará más posibilidades de progresar y de mejorar los registros personales. Estoy hablando de **ir al gimnasio una vez por semana (30 min suficiente) o hacer trabajo muscular en casa o introducirlo en alguna sesión de entrenamiento.**

- **El trabajo de estiramientos FUNDAMENTAL:** se deben realizar después de cada entrenamiento, manteniendo 20 segundos mínimo cada ejercicio. Son fundamentales para que los músculos recuperen su estado anterior al ejercicio y disminuya la sobrecarga, facilitando el drenaje y estimulando la mayor circulación sanguínea. Realízalos al menos 5 min al día correctamente; manteniendo una tensión relajada y mantenida y poniendo atención en los músculos que estás estirando. Mantén una respiración lenta, rítmica y controlada. No se debe cortar la respiración mientras se mantiene la posición y la tensión del músculo. Si la posición impide respirar con naturalidad es que no se está relajado y en este caso hay que disminuir la tensión muscular un poco hasta respirar con naturalidad. La forma incorrecta es estirar con rebotes o

bruscamente hasta sentir dolor. Esto puede causar más lesiones que mejoras y beneficios.

- **TRABAJO COMBINADO:** yo siempre recomiendo cambiar de vez en cuando uno de los rodajes por una salida en bici de montaña de un par de horas o combinar tu entrenamiento con otras prácticas deportivas como la natación, el pádel, el tenis, el baloncesto, etc , aunque sean menos aeróbicas, para fortalecer y potenciar. Eso si, se deben realizar a una intensidad moderada para evitar sobrecargas y agujetas incómodas.