



Correr y caminar: el método Galloway

Por Miquel Pucurull 14 -10-2015

Combina ambas prácticas para acabar un maratón

Thank you very much, Mr. Galloway. Muchas gracias señor Galloway.

¿Por qué digo esto? Porque en el último maratón que corrí puse en práctica su método de correr y andar y me fue muy bien.

Un método concebido para no lesionarse, según el autor, que también es válido para aquellos que, como yo, y como me ha pasado en los últimos maratones, comienzan a caminar y correr - caminar cada vez más y correr cada vez menos- a partir del km 25 o 30.

Jeff Galloway (un ex olímpico estadounidense de fondo) recomienda hacerlo al revés: caminar unos metros cada kilómetro al principio, y a partir del 29 correr sin parar hasta el final. Y así lo hice, siguiendo una pauta que había probado 15 días antes con 30 Km. Desde el primer km, cada vez que llegaba a una señal kilométrica caminaba 1 minuto. Y al llegar al 29 dejé de caminar este minutito y no paré de correr hasta la meta.

Total, la experiencia me funcionó. El tiempo (5h39'10) no es para tirar cohetes, pero cuando lo lógico sería ir más despacio que el año pasado por razones biológicas, terminé 18 minutos antes. Thank you very much, Mr. Galloway.

A un corredor o corredora veterano el método recomienda estos intervalos en un maratón, dependiendo del tiempo previsto de terminarla:

Más de seis horas: 1-2 minutos de caminar por cada 1-2 minutos corriendo.

Entre 5:30-6:00: 1 minuto caminando por cada 4-5 minutos corriendo.

Entre 5:00-5:29: 1-2 minutos andando por cada 5-6 minutos corriendo.

Entre 4:30-4:59: 1-2 minutos andando por cada 6-7 minutos corriendo.

Entre 4:00-4:29: 1 minuto caminando por cada 7-8 minutos corriendo.

Entre 3:30-3:59: 1 minuto caminando por cada milla corriendo (1.609 metros)

Entre 3:22-3:29: 30 segundos caminando por cada milla (1.609 metros) corriendo

Entre 3:16-3:21: 20 segundos caminando por cada milla (1.609 metros) corriendo

Entre 3:08-3:15: 15 segundos caminando por cada milla (1.609 metros) corriendo

Entre 2:50-3:07: 10 segundos caminando por cada milla (1.609 metros)

¿Por qué va bien alternar el correr y caminar al empezar la prueba? Él dice que "porque de esta manera usas los músculos en diferentes formas desde el principio. Cuando un grupo de músculos, como los de las pantorrillas de detrás de las piernas, es usado continuamente, paso a paso, la fatiga se sentirá relativamente pronto. Las áreas débiles tienden a sobrecargarse y te fuerzan a bajar el ritmo más tarde. En maratonianos veteranos, esta situación es muy acusada. Por medio de la técnica de alternar correr y caminar, se distribuye el trabajo en una mayor variedad de músculos, incrementando en un todo su capacidad".

Y no sólo para los veteranos habría que añadir. De hecho, se dice que Bill Rodgers, compañero de entrenamiento de Galloway, puso en práctica esta estrategia en el maratón de Boston de 1975. Y la ganó en un tiempo de 2h09'55 tras ponerse a andar en varias ocasiones.