



Entrenamiento running: ¿dominas la técnica caminar-correr?

Para el corredor que empieza, combinar momentos de caminata con tramos de carrera continua le permitirá progresar de forma gradual, y también previniendo hipotéticas lesiones en sus músculos y articulaciones. Además de contribuir a mantener un elevado nivel de motivación

@vamosacorrer 12 de mayo de 2015

La **técnica caminar-correr** es una fase que todo plan de entrenamiento debe incluir. Especialmente si te encuentras en el segmento de corredores populares que empiezan a dar sus primeras zancadas en el universo running. Dicha técnica es un buen método para **personalizar tus sesiones de entrenamiento y alcanzar tus objetivos**. Además es muy sencillo ponerla en práctica.

¿En qué consiste la técnica caminar-correr?

Para empezar debes desterrar esa idea que pone al hecho de caminar durante el entrenamiento como muestra de un estado de forma poco adecuado, o también como síntoma de debilidad física. Haz caso, y olvídate del qué dirán, y, en todo momento, sé consciente que no puedes empezar a correr como un galgo a las primeras de cambio.

Combinar momentos de caminata con tramos de carrera continua te permitirá progresar de forma gradual, y también previniendo hipotéticas lesiones en tus músculos y articulaciones. Es una afirmación muy trillada, y que la habrás oído y leído en un montón de ocasiones, pero es que es así: **la clave está en saber escuchar a tu cuerpo**.

Así, con todo, tu entrenamiento es necesario que se inicie con un ligero calentamiento para poner a tono. Realizado este obligatorio paso previo, la idea consiste en llevar a cabo intervalos de suave trote con andar a paso ligero, pero **regulando la intensidad y el nivel de exigencia física**. No es cuestión de que llegues exhausto y sin fuerzas al tramo de carrera.

Un ejemplo práctico puede ser programar una sesión de entrenamiento entre 20 y 30 minutos de duración máxima. Y en este tiempo alternar series de cinco minutos de caminata con un minuto de trote. Puede darse el caso de que los intervalos de carrera se te atraganten, y la fatiga aparezca antes de lo previsto. En tal caso, no te quedará más remedio que reducir los tiempos marcados inicialmente.



Pequeño truco para motivarte

En el apartado de la motivación, y sobre todo de cómo mantenerla, la mejor opción es que dejes el crono en un segundo plano, y te puede servir de ayuda que establezcas pequeñas metas físicas, tales como: llegar corriendo hasta el semáforo, y luego caminar hasta el letrero luminoso de un establecimiento o hasta la siguiente señal de tráfico.

A la hora de progresar, el método más sensato no es otro que el de ir incrementando los intervalos de carrera, y disminuyendo los períodos de caminata. De esta sencilla manera, no sólo conseguirás aumentar el tiempo sino también la distancia a recorrer en cada entrenamiento.

En resumidas cuentas, el método caminar-correr es la fórmula más indicada para que mejores como corredor, reduciendo el riesgo de lesiones. Además no debes olvidar que desarrollar tu carrera progresivamente también te servirá para mantener alto el entusiasmo, y al final acabar enganchado al running.

¡Bienvenido, runner! ¡Ánimo y a por tus objetivos (por pequeños que éstos sean)!