



El decálogo de prácticas que todo buen runner debe seguir si quiere progresar

Las diez reglas de oro del corredor

Alberto Salazar, entrenador de Mo Farah o Galen Rupp, nos aconseja en aspectos fundamentales de la preparación, tanto física como mental.

540

Por [Gerardo Prieto](#) 22-10-2013

Triple ganador del maratón de Nueva York y héroe americano en los Ochenta, **Alberto Salazar** se ha convertido, cumplidos los 55, en un técnico de referencia en todo el mundo. El preparador estadounidense dirige con éxito las carreras atléticas de **Mo Farah, Galen Rupp y la prometedora Mary Cain**, entre otras grandes figuras.

Salazar acaba de publicar en la **revista Outside (CLICA AQUÍ si quieres leer el artículo original)** un decálogo de prácticas que todo buen runner debe seguir si quiere progresar. Sus consejos repasan los aspectos fundamentales de la preparación, tanto física como mental, incluido un novedoso décimo mandamiento sobre los avances tecnológicos aplicados al running. En el noveno, el maratoniano de origen cubano afronta la difícil superación de la **“zona gris del dolor”**.

- 1. Sé consistente.**- Hazte un plan de entrenamiento a largo plazo. Si puedes correr cuatro días a la semana, cada semana, vas a obtener el 90% de los beneficios de la preparación de siete días a la semana.
- 2. Recupérate de verdad.**- El día después de un entrenamiento duro lo más que puedes hacer es un rodaje muy suave, caminar o algo de bicicleta. Después de un gran esfuerzo hay que recuperarse, sin excepciones.
- 3. Incremente el kilometraje gradualmente.**- No importa lo bien que te sientas, no incremente su kilometraje mensual más de un 10% con respecto al anterior. O de lo contrario sufrirá el riesgo de sobreentrenamiento.

4. Corre por superficies blandas.- El 90% del entrenamiento de mis atletas es por superficies blandas, hierba, sotobosque, caminos de tierra, para evitar la sobrecarga del asfalto y las superficies duras. Tus tendones, ligamentos y músculos lo agradecerán.

5. Corre más rápido.- Para correr más rápido en competición es imprescindible el entrenamiento de series cortas, lo que la élite llama “trabajar la velocidad”.

6. Trabaja todo tu cuerpo.- Los buenos corredores mantienen el tono en todo su cuerpo. No se corre solo con las piernas, los brazos son la guía. Mantén una buena condición física también en la zona media (abdominales y lumbares). Aléjate de las máquinas de pesas y pégate a los ejercicios de pilates o de flexibilidad dinámica con el yoga.

7. Cálzate unas buenas zapas.- La segunda causa de las lesiones después del sobreentrenamiento y las superficies duras son las pronaciones por causa del calzado inestable. Cuanto más corres, más necesitas cuidar tus pisadas.

8. Perfecciona tu estilo.- Cada zancada es importante. Si tus brazos se cruzan por delante, estás perdiendo fuerza. Debes procurar que la posición del tronco sea vertical y la pisada recta.

9. Afronta tus dudas.- En algún momento vas a tener que exigirte para superarte, vas a entrar en la zona gris del dolor, y vas a dudar de ti mismo. Tira hacia delante y nunca pienses que eres mentalmente débil.

10. Abraza las nuevas tecnologías.- Si no sabes muy bien lo que está haciendo, no vas a correr bien y vas a lesionarte. A través de Internet, GPS, teléfonos inteligentes o hasta con el iPod puedes estar conectado con tu entrenador, incluso mientras estás corriendo! Puedes también monitorizar tu ritmo cardiaco. Utiliza toda la tecnología que tengas a tu alcance. En mi garaje hay un Antigravity Treadmill (máquina utilizada por la NASA para la rehabilitación de astronautas tras largos periodos en ausencia de gravedad terrestre).