

# Lecciones básicas sobre los rodajes

Descubre los secretos del entrenamiento más fundamental del fondista.



13/04/2016 - Rodrigo Gavela

Saber cómo rodar es importantísimo y no es nada fácil. Aunque parece muy sencillo, es donde más errores se cometen; pues se realizan rodajes demasiado largos, a ritmos excesivamente elevados, sobre superficies demasiado duras y con calzado inadecuado. En los rodajes es importante empezar siempre de forma suave y progresar poco a poco hasta conseguir el ritmo adecuado. Hay varias formas de saber cuándo se va rodando adecuadamente. Si se puede mantener una conversación normal y distendida mientras corres, cuando los pensamientos son fluidos y la mente va relajada, cuando la respiración es rítmica y no cuesta coger aire y, cuando se conocen los umbrales, se puede controlar el ritmo cardíaco con un pulsómetro. Aquellos que sean capaces de controlar los ritmos de los rodajes serán los que aprovecharán mejor el entrenamiento.

Hay que buscar terrenos blandos para correr, o lo menos duros posibles. Mejor los caminos de tierra que el asfalto. Lo ideal sería sobre hierba. Los rodajes deben hacerse con zapatillas estables, con buena absorción y amortiguación, con una media suela alta y ancha y que sean flexibles. Esto implica que nunca sea ligera, sino más bien pesada; mejor.

## ¿A QUÉ RITMOS SE DEBE RODAR?

La mayor parte de los rodajes deben hacerse a ritmos medios, una buena parte a ritmos suaves y la menor parte a ritmos vivos. A ritmos de carrera lentos se desarrolla la capacidad aeróbica. Es un tipo de entrenamiento que corresponde al trote, al inicio de los rodajes, a los calentamientos y descalentamientos para las series y las competiciones. A ritmos medios también se combina el desarrollo de la capacidad aeróbica con la potencia aeróbica; siempre que los entrenamientos se realicen entre el

70% y el 80% de la frecuencia cardiaca máxima (FCM). Son la parte central de los rodajes y a ellos se debería dedicar más de la mitad del tiempo de los mismos. A ritmos fuertes y próximos a los que competimos se desarrolla la potencia aeróbica. Son la parte final de los rodajes, el último cuarto. Y han de hacerse entre el 80% y el 90% de la FCM.

### **¿A QUE RITMOS NO DEBEMOS RODAR?**

A ritmos muy fuertes: igual o más rápidos que el de competición, es decir, los que corresponden a las series. Otra norma fundamental es no rodar a un ritmo que no nos corresponde, algo habitual en los grupos de gente con muy diferente nivel; un día puede, dos vale, pero hacerlo por sistema te conducirá a la fatiga puesto que estarás variando los objetivos principales que se persiguen en un rodaje.

### **Manual de Buenas Prácticas**

#### **Ejemplos de rodajes para diferentes niveles**

Pongamos un corredor de 45 minutos en 10 km. Debería rodar una hora empezando a 6:00 el km, progresar suavemente, llegando a 5:30 a los 15, 5:10 a la media hora, 4:50 a los 40; 4:40 a los 50 y acabar sobre 4:30 el último kilómetro. Otro ejemplo de rodaje largo -de 90 minutos- para un corredor de medio maratón de 1:40 sería empezar a 6:00 el kilómetro; a la media hora estar sobre 5:40; a los tres cuartos de hora sobre 5:20; a la hora rondaría los 5:00; a la hora y cuarto ya iría por 4:45 y finalizaría sobre 4:30 los últimos mil metros. Prueba desde mañana mismo, adaptando la progresión según tu marca, y en poco tiempo empezarás a notar mejorías importantes.