

# Progresas como corredor con estos consejos

Supera los temores comunes y conviértete en un mejor corredor.



*20/04/2016 - Jeff Galloway*

Es normal que tus objetivos al comenzar a correr no sean demasiado exigentes. Básicamente, quieres aguantar más tiempo corriendo y menos caminando. De un modo inevitable, a medida que progreses, buscarás un mayor rendimiento. Sin embargo, hay corredores que evitan subir la intensidad manejando un gran número de excusas. Aprende a liberarte de tus preocupaciones y disfruta la siguiente fase de tu vida como corredor.

## **QUIERO COMPETIR Y NO SER EL ÚLTIMO**

La mayor parte de las carreras populares se componen de corredores de ocio, así que, lo sentimos, no vas a poder llegar el último. Pregunta a tus amigos corredores o en tu tienda especialista más cercana sobre qué carrera es mejor para un principiante (con corredores de todo tipo y animadas).

## **CUANDO COMPITO, TODOS VAN MÁS RÁPIDO QUE YO**

Siempre habrá corredores más rápidos que tú. Si terminas dentro del tiempo permitido, corre y camina cuanto necesites.

## **ME QUEDO ESTANCADO A RITMOS CÓMODOS. ¿CÓMO IR MUCHO MÁS RÁPIDO?**

Una vez a la semana calienta y haz interval. Sube el ritmo durante un minuto (sin esprintar) y recupera un par de minutos. Al principio no hagas más de cuatro, luego añade un par a la semana hasta que puedas hacer diez.

## **TENGO MIEDO A LESIONARME SI VOY MÁS RÁPIDO**

Si aumentas la distancia y velocidad de un modo progresivo, paras a caminar un rato y descansas, hay menos posibilidades de sufrir una lesión.

## **CREÍA QUE NO TENDRÍA QUE PARAR A CAMINAR TAN A MENUDO**

Correr sin parar no tiene por qué ser un objetivo. La mayor parte de los corredores que he entrenado saben que parar a caminar a lo largo del entrenamiento supone, a la larga, correr más rápido y disfrutar más. Si tu objetivo es correr más rápido y sentirte bien, es mejor que tu táctica se componga de entrenamientos en los que combines periodos de carrera continua con otros en los que te detengas a caminar. Poco a poco irás corriendo más y caminando menos, ya lo verás.