

Claves para elegir tu objetivo a medida

Cómo decantarte y alcanzar el desafío perfecto para ti.



26/07/2016 - runners.es

Perseguir un reto es una manera de motivarte y destapar tu potencial, siempre que esté planificado a medida de tus capacidades. El truco es establecer metas que estén a tu alcance, porque si son demasiado ambiciosas corres el riesgo de caer en la frustración y las lesiones. Si entrenas dos o tres veces por semana, apunta hacia estos objetivos y te convertirás en un corredor más fuerte y seguro de sí mismo.

OBJETIVO

Dobla tu rodaje largo.

ALCÁNZALO

Las carreras largas aumentan la resistencia, queman grasa y hacen que las distancias cortas parezcan más fáciles. Cada dos semanas reduce la velocidad de tus rodajes habituales un minuto y medio por kilómetro y aumenta la distancia 3-4km. En semanas alternas reduce la distancia total de tu sesión larga a la mitad.

OBJETIVO

Corre tu primera carrera.

ALCÁNZALO

Una competición da sentido a cada entrenamiento. Prepárate aumentando la longitud de tu recorrido largo hasta que puedas cubrir confortablemente la distancia de la carrera (siempre y cuando no sea un maratón, claro). Si te es factible, en uno de tus rodajes cortos corre parte del recorrido, especialmente los tramos que puedan resultar más problemáticos (aquellos con muchas cuestas, por ejemplo).

OBJETIVO

Caber en tus viejos vaqueros.

ALCÁNZALO

Cuanto más tiempo estás dando zancadas más calorías quemas. Si normalmente trotas 20´ seguidos, añade varios segmentos de un minuto trotando/un minuto caminando y gradualmente incrementa tu tiempo hasta llegar a 45-60´ en total. Camina 10´ para enfriarte. Los días que no corras procura andar al menos una hora.

OBJETIVO

Correr constantemente durante un mes.

ALCÁNZALO

Programa cuatro entrenamientos en tu plan semanal. Por ejemplo, correr 30-45 minutos el martes y el jueves; una tirada larga (o competición) el sábado; y un rodaje corto de 20-30 minutos el domingo. Si te pierdes un entreno no te rindas (ni intentes recuperarlo quitándole tiempo al descanso), solo asegúrate de que vas a completar el próximo.