



Sugerencias para que introduzcas en tus entrenamientos y te ayuden a mejorar

## 6 consejos para no estancarte como corredor

Sigue estos consejos si quieres mejorar tu mejor marca en una carrera o si quieres rebajar el ritmo en tus entrenamientos

Por [Running.es](#) Foto: [Andrey Belchenkov/Red Bull Content Pool](#), 07-09-2016

¿Has estado entrenando durante días, semanas, meses y sigues sin superar tu mejor marca? ¿No corres tan rápido como deseas? Algo de tu rutina de entrenamiento no está funcionando si tu mejor marca lleva competiciones invicta. Algo debes cambiar en tus entrenos para poder mejorar, tal vez incluir series o carreras cortas para ponerte al máximo. De todas formas, te facilitamos algunos consejos para que lo intentes.

### **Correr despacio**

Puede parecer contra producido, pero lo cierto es que debes añadir a tus entrenos algunos kilómetros a ritmos más lentos de lo habitual para, los kilómetros que debas hacerlos más rápido, dar lo mejor de ti y volar. Correr rápido requiere de una recuperación más lenta y prolongada que si lo haces a un ritmo contenido. Así que quizás, en lugar de hacer ritmos bajos en tus entrenamientos y luego no recuperarte adecuadamente para el siguiente entrenamiento y volver a darlo todo, debes tomártelo con más calma y hacer una buena asimilación del entrenamiento de velocidad.

## **Toma geles**

Algunos opinaran que es un efecto placebo, que los geles energéticos tan sólo tienen el nombre de energético y que no aportan nada. Otros pensarán que funcionan y que al cabo de 5 minutos de tomarse uno lo notan. Funcionen o no –muchas marcas y muchos tipos distintos- si te lo crees puedes mejorar el rendimiento. El poder está en la mente.

## **Escucha música**

Llévate tu teléfono móvil o tu mp3 en el bolsillo y escucha música mientras corres para ayudar a evadirte del cansancio y distraer tu mente. Escuchar canciones mientras corres te ayudarán a mantener un ritmo constante gracias al compás. Si las canciones son más animadas y te gustan más, te ayudarán a motivarte.

## **Mejora tu técnica**

Gran parte de obtener un buen tiempo en una carrera se debe a la técnica. En tu rutina de entrenamiento alterna ejercicios de velocidad y otros de técnica para mejorar aspectos que no te lleven a mejorar tu tiempo por culpa de ella. El movimiento de los brazos, la flexión del tronco, la forma de pisar... todo esto no influye directamente en el tiempo, pero si en la energía que gastas. Así que para correr, aprovecha al máximo la energía y no la desperdicias con movimientos contraproducentes

## **Alarga la zancada**

Si te fijas en los corredores más rápidos, dan pasos de gigante hasta parecer que casi van volando durante la carrera –solo hace falta mirar las fotos que toman cuando están en pleno ciclo de zancada...-. Y por algo será que realicen esas zancadas tan largas. Para mejorar la zancada realiza ejercicios de fuerza explosiva del tren inferior, como sentadilla o squat jump.

## **No lles peso innecesario**

El brazalete para el Smartphone, las gafas, la cinta de pelo, la mochila o cinturón, las perneras, los quads, las llaves, etc. Es material que, aunque separadamente pese poco, todo el conjunto termina pesando un “poco” bastante. Así que deja todo lo que no vayas a usar en tus entrenos o carreras.