

Tres reglas de oro para progresar como corredor

Sigue estos consejos para ser más fuerte, más rápido y estar en mejor forma.



14/09/2016 - runners.es

Correr es duro. Si estás intentando llegar a un objetivo (ya sea prepararte para tu primera competición o hacer mejor marca alguna carrera) te pones al límite en muchas ocasiones. Y cuando llega el momento de relajarse y correr suave, sucumbes felizmente al paso lento, ¿verdad? Pues no. **Probablemente no correr lo suficientemente despacio en días fáciles, sea el principal error que cometen los corredores.** Ya sea de forma consciente o no, muchos atletas se esfuerzan demasiado cuando toca correr suave y pierden los múltiples beneficios de la carrera lenta, como por ejemplo tiempo para recuperarse. Los entrenamientos exigentes como velocidad o tiradas largas tensan los músculos, siempre que haya tensión necesitas dejar que esos tejidos se recuperen. Las carreras suaves te permiten mejorar tu forma física y evitan el agotamiento. Además estos trotes suaves te permiten disfrutar de la carrera y los alrededores. Sigue estas reglas para relajarte antes de tu próximo entrenamiento duro.

REGLA N°1

CORRE DESPACIO FRECUENTEMENTE

ES FÁCIL

El 70% de tu kilometraje semanal deberían ser carreras suaves. Dependiendo de tu edad y forma física, tus músculos necesitan de 30 a 60 horas para recuperarse de un duro esfuerzo. (Las carreras suaves y largas que duren entre 1,5 y 2,5 veces más de lo normal cuentan como un gran esfuerzo al ser más largas.) Correr muy despacio y de forma relajada de uno a tres días después de un entrenamiento duro ayuda a que la sangre circule por los músculos, lo cual deshecha las proteínas estropeadas, reparte nuevas que ayudan a reconstruir el tejido y rellena las células musculares de carbohidratos. Este suave ejercicio, llena los músculos de los materiales que necesitan y se deshace de los daños causados por el entrenamiento anterior. Asimismo, incluir la carrera como parte de la recuperación hace a tu cuerpo pensar que aún tiene algo de tensión por lo cual debe reforzar los tejidos aún más...



REGLA N°2

ATENTO AL RELOJ, O A TU CUERPO

ES FÁCIL

Si ir lo suficientemente despacio no es lo tuyo, mete tu ritmo lento en el reloj y haz caso al pitido, al menos hasta que te acostumbres a cómo de despacio debes correr. Si entrenas para un 5-K, intenta ir a un ritmo unos dos minutos más lento de tu ritmo de competición y si tu objetivo es un maratón corre de uno a dos minutos más despacio. Pero también puedes correr sin tener que mantener un ojo (u oído) en el reloj. Se trata de averiguar a qué ritmo nota el cuerpo que la carrera es suave, ¿se podría ir más rápido o más lejos sin problema? Basarse en lo que tu cuerpo siente en vez de en el reloj te permite mantener el ritmo a pesar de las diferencias del tiempo, viento o del terreno. El cuerpo no entiende de ritmo, solo de intensidad o duración, es muy importante tener esto en cuenta.



REGLA N°3

SIGUE ASÍ

ES FÁCIL

Para aquellos que se aburren o se sientan frustrados avanzando lentamente, os preguntaréis por qué no podéis saltaros las carreras suaves y hacer algo diferente, como descansar o cross-training. En realidad es muy simple, cuanto más corras, mejor serás. Por eso muchos atletas corren todo lo que pueden. Las carreras suaves te ayudan a ponerte en forma. Condicionan tu sistema músculo-esquelético para que se adapte a la tensión, lo que permite a tu cuerpo soportar largos kilometrajes, y hacer más eficaz el sistema respiratorio y cardiovascular. También se crean más capilares sanguíneos que reparten oxígeno y estimulan a la mitocondria que produce energía en las células musculares. Así que si te tomas en serio mejorar como corredor, se constante en las carreras, a menos que seas propenso a lesionarte. Para aquellos que se lesionen con frecuencia, las carreras de recuperación pueden convertirse en intensos entrenamientos, no por llevar el ritmo inadecuado, sino porque cada vez que corren están provocando tensión excesiva para el cuerpo. Estos corredores deberían simular carreras en días suaves, haciendo por ejemplo aqua-jogging o siguiendo entrenamientos especiales.

