

En la variedad está el gusto

Pequeñas modificaciones en tus entrenamientos pueden hacerte más rápido, fuerte y motivarte hasta límites insospechados.



25/01/2017 - runners.es

Muchos corredores se centran en una rutina y raramente la cambian. Y eso está bien; sólo salir por la puerta puede proporcionar una sensación de logro, de realización y mejorar tu estado de ánimo. Pero desviarte de tu rutina habitual hará que corras más rápido, seas más fuerte y tengas una dosis extra de motivación. Cuando empieces a cambiar cosas, mejor introduce as alteraciones una por una, de manera que puedas ver lo que funciona y lo que no antes de proseguir.

EN ENTRENAMIENTOS SUAVES...

Introduce de 4 a 8 series de 30 segundos donde trabajes la cadencia. Cuenta el número de veces que tu pie derecho toca el suelo e intenta incrementarlo. Da zancadas más bajas y rápidas. Incrementarás tu eficiencia.

EN RODAJES CON CUESTAS...

Intenta cantar una canción (en voz baja). Cuando estés subiendo una rampa no deberías llegar a perder el aliento hasta el punto que no puedas hablar (o cantar).

EN SESIONES DE VELOCIDAD...

Llévate a un amigo. Incrementará tu motivación y moral y te ayudará a exprimerte en esos momentos donde lo que más te apetece es parar. No compitáis entre vosotros pero tampoco os lo toméis a broma.

EN ENTRENAMIENTOS LARGOS...

Tómate pausas para andar más frecuentemente si percibes que no puedes completar las tiradas largas con comodidad. Si estás haciendo un ratio de un minuto andando por cada minuto de carrera, redúcelo a un minuto andando por cada 45 segundos de carrera. Te ayudará a correr más distancia, minimizar dolores y acelerar tu recuperación.

EN COMPETICIONES...

Cada vez que te pongas un dorsal al pecho procura que tu primer kilómetro sea el más lento. Después trata de incrementar gradualmente el ritmo pero cada cinco minutos más o menos reduce tu velocidad durante un minuto. Eso te ayudará a retrasar el cansancio y llegar mucho más fresco a meta.