

## MARATÓN, ESTRUCTURA TU ENTRENAMIENTO

El objetivo de los próximos artículos es introducirnos en una programación de entrenamiento. Es más probable que nos pongamos en forma si somos constantes y seguimos una programación, que si hacemos esfuerzos excesivos que nos dejan muy cansados e influyen negativamente en los resultados de los siguientes entrenamientos que tengamos que hacer. El secreto es tener paciencia y disfrutar viendo cómo tu forma física mejora gradualmente con el tiempo.

### ESTRUCTURA TU ENTRENAMIENTO

Si estás empezando y tienes en tu punto de mira correr una maratón, probablemente estarás en uno de estos tres grupos:

- Principiante que empieza desde cero con poca experiencia deportiva.
- Corredor de primera maratón, alguien que practica ejercicio regularmente y ha participado en pruebas de distancias más cortas, tiene cierta experiencia deportiva.
- Corredor de maratón ya con cierta experiencia en la distancia, afronta una más en su progresión como corredor y tiene una alta experiencia deportiva de años.

En los tres casos es bueno coger el hábito de hacer que una de las sesiones de la semana tenga una duración de al menos una hora. Para la mayoría de la gente esto es más fácil hacerlo el fin de semana y esta sesión más larga será el punto clave del entrenamiento, una vez hayamos empezado a entrenarnos para la maratón.

### ¿Cuánto tiempo se necesita para preparar una maratón?

Si empiezas de cero, en el mejor de los casos debemos tomarnos un año de entrenamiento. Durante este período iremos aumentando las distancias que corremos y también el número de carreras y kilómetros semanales. La meta tras este período de entrenamiento es poder correr una media maratón y, una vez hayamos conseguido esto, podemos empezar a pensar en correr una carrera de 42 kilómetros.

Cuanto más largo es el período de preparación, más confianza tendrás en ti mismo/a cuando empieces a entrenar específicamente para correr una maratón.

El mínimo tiempo de preparación que aconsejo a una persona que por primera vez va a correr esta prueba es el período de 3 meses. A partir de entonces la preparación específica en sí misma, es decir el período de entrenamiento específico para una maratón debe durar unos tres o cuatro meses. (La duración exacta depende del nivel de rendimiento individual y de la experiencia como corredor).

En el caso de corredores de un nivel superior, los periodos de preparación específica pueden ser inferiores a 3 meses, simplemente porque ya se tiene una buena base de resistencia.

*En mi caso y teniendo en cuenta la gran resistencia aeróbica que proporciona el triatlón, los períodos específicos de preparación son bastante cortos (8 semanas), salvo que venga de un período de inactividad o descanso largo.*

*Preparé mi primera maratón (Ciudad Real 2005) con 8 semanas específicas, tras una larga temporada de triatlón en la que los volúmenes de entrenamiento eran importantes y con varios estímulos competitivos en torno a las 2-3 horas de duración. Una gran base aeróbica de trabajo. La idea era transferir toda esa capacidad de resistencia a la carrera a pie, y la verdad resultó muy positivo. La Maratón se celebró en Ciudad Real el 30 de octubre, finalicé mi temporada de triatlón a principios de septiembre y realicé 7 semanas específicas con volúmenes de entrenamiento entre 80 y 105 kilómetros /semanales.*

*Mi segunda maratón fue diferente. El periodo de preparación fue más largo y más centrado en la carrera a pie, sin olvidar del todo la bici y la natación.*

*Venía de un período largo de “descanso” (embarazo) y había que empezar poco a poco. Inicié mis entrenamientos en septiembre de 2006, haciendo una preparación general de 10 semanas, para hacer la más específica de 8 semanas y correr la maratón de Valencia el 18 de febrero de 2007. También resultó positiva la experiencia aunque se hizo largo el tiempo de entrenamiento, sobre todo a nivel psicológico. Los volúmenes semanales fueron un poquito más altos (100-120 kilómetros) y fui progresando en la calidad de las sesiones.*

*Mejoré el registro de Ciudad Real en 5 minutos (2h41'55”)*

*Primavera por delante para hincharme de pedalear y nadar y completar una buena temporada de duatlón y triatlón. Pero me llamaba la Maratón de nuevo y nos fuimos a Berlín.*

*La preparación de base la constituyó de nuevo el triatlón; es a mitades de julio cuando me centro en correr, sin dejar de pedalear y nadar (cada semana un poquito menos) y manteniendo algunas pruebas de triatlón (hice la última el 22 de agosto).*

*Unas 10 semanas de preparación específica con mayores volúmenes de entrenamiento (110-135 kilómetros/semana) y más calidad también en las sesiones.*

*Y otro nuevo mordisco a la marca en Berlín, 5 minutos menos (2h 36'58”)...*

## **PREPARACIÓN ESPECÍFICA DE 12 SEMANAS**

Lo bueno de entrenar para correr una maratón es que, en un espacio muy corto de tiempo, se empiezan a ver los resultados del entrenamiento. En un periodo de entrenamiento de 6 semanas muchos corredores pueden ver ganancias sustanciales en su nivel de rendimiento. El arte del entrenamiento consiste en realizar pequeños aumentos graduales en las cargas de entrenamiento de una semana a otra y no dejarse llevar por el entusiasmo y trabajar demasiado duramente. Un inicio demasiado duro no solo hará que nos falten las fuerzas a mitad de la preparación específica, sino que puede ocasionarnos una lesión. Hemos de planificar el entrenamiento de modo que el cuerpo apenas note los ligeros incrementos en la carga mientras vamos poniéndonos en forma y progresando hacia las metas propuestas.

Un modo muy útil de visionar el modelo general de un programa de entrenamiento de maratón consiste en dividir las 12 semanas de preparación específica en cuatro cuartos de tres semanas cada uno. Cuando se pasa de un cuarto al siguiente aumenta gradualmente el volumen y la intensidad del entrenamiento, de modo que en el tercer cuarto estaremos trabajando al máximo. Veremos las cuatro fases del entrenamiento del siguiente modo:

“ENTRENAR BIEN”: primera fase.  
SEMANAS 1-3

“ENTRENAR DURO”: segunda fase.  
SEMANAS 4-6

“ENTRENAR MUY DURO”: tercera fase.  
SEMANAS 7-9

“RELAJACIÓN Y PREPARACIÓN PARA LA COMPETICIÓN”: cuarta fase SEMANAS 10-12

En el último cuarto es cuando gradualmente se empieza a reducir la cantidad de entrenamiento y nos preparamos para dar lo mejor de nosotros mismos en la carrera.

La duración de la carrera más larga de la semana debe ir aumentando poco a poco durante una misma fase de entrenamiento y también al pasar de una fase de entrenamiento a otra hasta acabar la tercera fase. En la cuarta fase la carrera larga va reduciendo su duración.

Según Richard Nerurka “para aquellos que corran menos o hasta 64 kilómetros a la semana, los kilómetros recorridos no han de aumentar en más de un 20% de una semana a la siguiente, y en el caso de

aquellos que corran más de 64 kilómetros a la semana, este aumento de una semana a otra no debe superar el 10%”

Planificando el entrenamiento de este modo aprenderemos a retener el entusiasmo y determinaremos entrenar duro cuando más lo necesitemos, un conocimiento que será de gran ayuda cuando corramos la maratón.

La parte más dura del entrenamiento empieza cuando llegamos a la segunda mitad de la preparación específica. Si estructuramos el entrenamiento de este modo nos mantendremos en buena forma y libres de lesiones. El cuerpo humano tiene una capacidad asombrosa de adaptación a los estímulos a los que se le somete, pero para que esto no suponga ningún problema debemos introducir estos estímulos gradualmente. Aplicar un estímulo muy grande de golpe puede provocar una lesión.

*Durante mis preparaciones de maratón incluyo un día de rodaje largo que va progresando semanalmente desde los 20 kilómetros hasta los 33 kilómetros. Es el día de sentirme maratoniana, de avituallarme tal y como lo haré en la prueba, de probar el material que llevaré ese día. La primera parte prefiero hacerla por hierba o caminos y la segunda por asfalto; lo hago en progresión comenzando a un ritmo más tranquilo que el de maratón, después trabajo el ritmo de carrera y acabo más fuerte...*

*Semana a semana voy progresando 2-4 kilómetros en el rodaje y no cuesta demasiado llegar a superar los 30 kilómetros.*

*Cuido mucho la recuperación justo al acabar y al día siguiente; es importante asimilar bien esta sesión para poder progresar.*

## **ENTRENAMIENTO FUERTE Y SUAVE**

Es importante mejorar la forma física gradualmente y también tener suficiente tiempo para recuperarse de los esfuerzos realizados. Una buena manera de conseguirlo es incluyendo en nuestro programa algunos “días suaves” en los que el entrenamiento sea menos intenso (o incluso toda una semana) antes de que el cuerpo nos fuerce a hacerlo. Esto también tiene el beneficio de poder compaginar el entrenamiento con las otras actividades de la vida. Por ejemplo si sabemos que la semana que viene va a ser de mucho trabajo en la oficina, o vamos a pasar un fin de semana en familia, podemos dejar la semana de entrenamiento más suave para esos días. Así le damos al cuerpo la oportunidad de recuperarse.

La duración de estos periodos de entrenamiento más suave depende de la duración y la intensidad del periodo de entrenamiento anterior. En general cuanto más tiempo y más intensamente se entrene, más tiempo necesitaremos para recuperarnos. Para minimizar los riesgos de lesión limitaremos la duración del periodo de entrenamiento más duro entre dos y tres semanas. Si entrenamos con menos volumen y menor intensidad hay menos necesidad de periodos de recuperación y tiene sentido progresar durante un periodo más largo.

Sea cual sea el camino que tomemos, el planificar y estructurar el entrenamiento nos aportará grandes beneficios.

*Indispensable en mis programas de entrenamiento es el día de RELAX; lo hago tras el día de rodaje largo. Algunos días “trote” un poquito por hierba para desentumecer las piernas y estirarme. Luego la natación, el spa, la sauna, el masaje son los protagonistas. Me cargo de energía física y mental para seguir adelante, y con qué ganas lo coge el cuerpo, y si hacemos bien las cosas estás como nueva para el día siguiente.*

*Si aparece alguna sobrecarga o molestia muscular a lo largo de la preparación no dudo en dejar de correr unos días y pedalear o nadar.*

*Especialmente cuando quedan 3-4 semanas para la maratón estamos muy sensibles a todo, cualquier catarro o infección, el pasarnos un poco en el entrenamiento...nos puede llevar a lesión o enfermedad. Es preferible ser prudente y levantar el pie del acelerador un poquito...Conocerse y escucharse es fundamental.*

## BIBLIOGRAFÍA

NERURKAR, Richard "Maratón, del principiante al corredor de élite". Ed Hispano Europea,2003

