

EQUILIBRANDO TU ENTRENAMIENTO. MARATÓN (II)

En continuación del capítulo anterior donde detallábamos el papel de las carreras largas en la preparación de la Maratón, abordamos en este artículo la manera de trabajar la “velocidad” con carreras a ritmo rápido en nuestra preparación hacia los 42,195 kms.

Nos referiremos a la etapa de la preparación específica para la maratón. En anteriores artículos hemos comentado que es de 12 semanas que a su vez dividimos 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

PRIMER PASO: introducir carreras de ritmo más rápido

En la primera fase del entrenamiento específico para la Maratón, el objetivo debe ser correr simplemente un tiempo más rápido que nuestro ritmo trote de carrera normal. Este ritmo es el de nuestro equilibrio aeróbico, suave, que nos permite mantener una conversación sin problemas. Entre el 70 y 80% del máximo. La combinación de carreras cortas y rápidas añadirá variedad a nuestra rutina semanal de entrenamiento.

Estas sesiones juegan un papel muy importante ya que aumentan el estado de forma y el volumen general del entrenamiento.

Es importante seguir un programa de entrenamiento variado. Esta variedad la lograremos a partir de carreras a diferentes velocidades y con diferentes niveles de esfuerzo. Dentro de un entrenamiento personal para la maratón podemos incluir las siguientes sesiones de ritmo rápido:

- **Sesión de repeticiones:** por ejemplo 4 x 5 min con 3 min de recuperación. Esto supone hacer un gran esfuerzo durante 3 minutos teniendo tres de recuperación por ejemplo trotando a ritmo suave o caminando. Este ciclo se repite 4 ó más veces. ¿Cuánto de rápido hemos de correr en cada intervalo?. Dependerá de la duración global de la sesión. Debemos mantener la velocidad en todas las repeticiones así que hemos de ser capaces de repartir el esfuerzo para toda la sesión. Si vamos cansado hacia el final de la sesión tendremos que hacer más esfuerzo para mantener el mismo ritmo del principio o será imposible hacerlo.
- **Sesión de fartlek:** Se trata de combinar carrera rápida con carrera lenta (literalmente significa “juego de carreras”). Podemos hacerlo libre, según el estado de ánimo y las sensaciones (fartlek espontáneo) o como mucho corredores prefieren con una referencia de tiempo o distancia (fartlek estructurado, por ejemplo 1 min rápido / 1 min lento, o 6 farolas rápido / 4 farolas lento).

- **Carrera a ritmo medio:** es un tipo de carrera que supone un esfuerzo más largo y mantenido a ritmo rápido sin alcanzar la velocidad máxima. Este tipo de carrera debe realizarse sobre una distancia concreta que controlemos y hayamos medido previamente. En estas sesiones se aprende el arte de mantener un buen ritmo en un recorrido largo. También podemos aprender a saber cuándo variar de ritmo, lo que es de gran utilidad cuando corremos la maratón.
- **Sesión de aceleraciones:** (por ejemplo 6-8 x 150 m) al final de una carrera a ritmo de trote. Se corre a una velocidad cercana a la máxima, pero sin esprintar. Es un buen momento para pensar en la posición corriendo, en la inclinación del cuerpo en línea desde los tobillos a la cabeza y siempre por delante de la zancada que se abre por detrás, en el braceo, en los apoyos... Recuperamos con trote suave hasta el punto de partida, relajando y aprovechando para hacer algunas respiraciones más profundas.

SEGUNDO PASO: Cómo progresar en las sesiones de carreras rápidas

Cuanto más se acerque la maratón tendremos la sensación de que nuestras reservas energéticas están al máximo. Cogemos más confianza al ver que somos capaces de soportar un mayor volumen de entrenamiento que cuando empezamos y que hemos ido ampliando la distancia semanal de la carrera larga.

¿Y cómo progresamos en las sesiones de carrera rápida?.

En las sesiones de repeticiones y de carrera a ritmo medio, hemos de tener en mente correr más distancia y no correr más rápido: debemos desarrollar la capacidad para mantener un buen ritmo de carrera en distancias largas.

El entrenamiento ha de ser específico para cada modalidad deportiva. Así, conforme se vaya acercando el gran día, durante la segunda mitad del entrenamiento específico, tendremos como objetivo ser capaz de mantener un buen ritmo durante una distancia larga, para acercarnos un poco más a lo haremos en la maratón.

A continuación describimos el tipo de progresión que hemos de seguir en la fase más específica de la preparación tanto en las sesiones de repeticiones en distancias cortas como en las carreras a ritmo medio.

- Sesiones de repeticiones.

- Principiantes: 3 meses antes de la primera maratón:
 - 4x1 km (ó 4x 5 min) con 3 minutos de recuperación, a ritmo de carrera de 10 kms
- Principiantes: 6 semanas más tarde:
 - 3 x 8-10 min con 3 minutos de recuperación a un ritmo de media maratón
- Corredores avanzados: 3 meses antes de la primera maratón:
 - 3x3 km con 3 minutos de recuperación, a ritmo de carrera de 16 kms
- Corredores avanzados: 6 semanas más tarde:
 - 2 x 5-6 kms con 4 minutos de recuperación a ritmo de maratón

Conforme nuestro entrenamiento progresa nos centraremos en correr más rápido en intervalos más largos. Los períodos de recuperación cortos nos acercan a la sensación del esfuerzo requerido para correr una maratón, por lo que es mejor reducir el tiempo de descanso que aumentar la velocidad.

- Carreras a ritmo medio

- Principiantes: 3 meses antes de la primera maratón:
 - 5 kms a un ritmo un poco más lento que el de una carrera de 10 kms
- Principiantes: 6 semanas más tarde:
 - Entrenamiento entre 8 y 10 kms a un ritmo inferior al de media maratón.
- Corredores avanzados: 3 meses antes de la primera maratón:
 - 6,5-8 kms
- Corredores avanzados: 6 semanas más tarde:
 - 13-16 kms



El ritmo de estas carreras debe ser alto pero controlado. Es importante no perder de vista el objetivo del entrenamiento: sacar partido a nuestro esfuerzo. Con la excepción de los atletas de élite no es necesario llevar a cabo entrenamientos muy prolongados a estos ritmos.

- **Variaciones en las carreras a ritmo medio**

Un inconveniente de la carrera a ritmo medio es que cuesta mantener el esfuerzo y la concentración durante un período de tiempo largo, especialmente si uno está corriendo solo/a. Si este es nuestro caso podemos obtener un entrenamiento similar si partimos la distancia en segmentos más cortos dejando entre ellos un período corto de recuperación (1-2 min). Por ejemplo:

- Principiantes: carrera continua de 6 kms (unos 35 minutos) puede reemplazarse por una sesión de 2x3 kms (unos 17 minutos) con 2 minutos de recuperación tras el primer esfuerzo.
- Corredores más avanzados: una carrera a ritmo medio de 12 kms puede reemplazarse por 3x4 kms con 1-2 minutos de recuperación.

En estos entrenamientos los períodos tan cortos de recuperación hacen que nuestro cuerpo se sienta como si hubiera hecho un esfuerzo continuado, y además es más fácil concentrarse.

El corredor de élite puede reemplazar un período corto de recuperación de jogging por un segmento de carrera de baja intensidad. Así puede hacer una carrera a ritmo medio de 15 kms como un ciclo de 5 esfuerzos cada uno compuesto de 2 kms a ritmo de maratón seguido de 1 kms a ritmo 30 segundos más lento que el de maratón.

La estructura de nuestro entrenamiento debe hacer que corramos más distancia en una velocidad determinada en lugar de hacer que corramos más rápido. Aunque al ponernos en forma conseguiremos ambas cosas. Sentirnos fuertes en lugar de veloces es lo que debemos sentir si estamos listos para la Maratón.

Recordemos también que el entrenamiento progresa, pero paso a paso.

Es recomendable que el mejor estado de forma lo consigamos progresivamente una vez transcurridos varios períodos de entrenamiento. Tener sentido del ritmo es crucial para obtener un buen rendimiento.

PUNTOS CLAVE:

- Prestaremos atención a la velocidad de nuestra carrera y a la distancia recorrida.
- Intercalaremos sesiones fuertes con días de descanso o de carrera suave.
- Mediremos la carrera larga en tiempo, no en distancia
- Aumentaremos a distancia de las carreras conforme avance nuestro entrenamiento.
- Practicaremos correr a un paso concreto, similar al de maratón, durante una distancia larga.
- Reduiremos los intervalos de recuperación entre sesiones conforme se acerca el gran día.
- Intentaremos estar en nuestro mejor momento físico y mental en el momento concreto.

EXPERIENCIA PERSONAL

Os cuento mis impresiones a 5 semanas la Maratón de San Sebastian, en la tercera fase de la preparación específica donde tuvieron lugar las sesiones de carreras rápidas más intensas:

CAMINO DE LA MARATÓN DE SAN SEBASTIAN 2008.

No sé cómo saldrá la Maratón, pero la verdad que estoy disfrutando mucho en el camino, entrenando muy a gusto.

Las 2 últimas semanas de octubre han sido las de más carga, sobre los 140 kms semanales.

La que viene ya bajando con la Behobia como estímulo a 3 semanas de la Maratón y ya dando más importancia a llegar bien descansada que a otra cosa.

Aquí os cuento cómo es una semana tipo en mi preparación para la Maratón de San Sebastian:

LUNES, KILÓMETROS FÁCILES



Día de descarga tras el domingo donde o compito o entreno duro. Corro fácil y libre unos “cuantos” kilómetros.

7,30 am: despertar, trote suave-trote con trabajo de técnica de carrera suave

13,00 pm: 2ª sesión por hierba, fácil. Salen entre 20 y 25 kms según las semanas.

Si por la mañana me encuentro muy cargada sustituyo la segunda carrera por 40 kms de bici.

MARTES, PIERNAS FUERTES Y CAMBIOS DE RITMO

Día de la fuerza, trabajo de sentadillas, arrancadas, correr con pesas, abdominales, espalda, saltos... + transferencia a carrera

Segunda sesión de kilómetros fáciles con algunos cambios cortos de 30” hasta 2’ según las semanas. Pensando en correr BIEN más que en intensidad.

MIÉRCOLES RODAJE LARGO

7,30 am: estiramientos y trabajo compensatorio con propio peso (abdominal y espalda). Suave, para ir despertando.

10,30 am. Rodaje largo. Es la sesión clave para la Maratón. Voy progresando en ella semana a semana sumando 2-3 kms hasta completar la más larga de 33 kms. Automatizando el avituallamiento cada 20-25’ igual que lo haré en la Maratón. Corro la primera hora por hierba, más tranquila y la segunda en asfalto y a ritmos más rápidos. Acabo los últimos 4 kms por encima del ritmo de Maratón. Superarla me da seguridad y confianza y me veo en situación. Eso sí, cuida mucho la recuperación. Piscina, masaje y estiramientos fundamentales.

JUEVES RELAX

7,30 am. Despertar muy suave con trote suave 20-30’ más que nada por limpiar y soltar la musculatura. Un buen rato de estiramientos.

13,00 pm. Natación LIBRE, lo que me apetezca. Aprovecho para repasar la técnica y acordarme de sensaciones de triatlón. Después SPA con pediluvio, jacuzzi, sauna de vapor, me relajo DE VERDAD y la verdad que salgo nueva.

VIERNES A LA PISTA!!!

7,30 am despierto corriendo con algo de técnica, suave.

13,00 am Si no compito el domingo toca calidad en la pista con series cortas de 400, 500, 800 según las semanas.

Si compito el domingo repito la sesión de fuerza del martes y corro kilómetros suaves con algún cambio de ritmo corto.

SÁBADO KILÓMETROS FÁCILES.

8,30 am. Corro libre disfrutando de la mañana unos 12-15 kms en gran equilibrio aeróbico. Unas rectas en CARRERA VIVA, estiramientos y como NUEVA.

El resto del día para la familia...

DOMINGO CAÑA!!!

Competición de 10 kms con lo que organizamos un buen plan familiar ó

Calidad con series largas de 2000, 3000 ó 4000 según las semanas.

En el próximo artículo abordaremos cómo afrontar las semanas previas a la maratón, el período conocido como piramidal o de puesta a punto. Veremos cómo disminuir la carga de entrenamiento de forma adecuada para llegar espléndidos/as al día elegido. También detallaremos pautas y consejos para el día de la maratón

TERMINOLOGÍA:



- **Trote suave** : tan despacio como se quiera. Lo utilizamos para calentar, en la vuelta a la calma y en días de regeneración y tranquilidad. Estamos trabajando al 60-70% de nuestro máximo en una situación de gran comodidad.
- **Trote** : es un ritmo más rápido que el trote suave, pero a un ritmo que nos permita mantener una conversación con un compañero. Las sensaciones son de gran equilibrio aeróbico, respiración fácil y carga muscular equilibrada. Entre el 70 y 80% del máximo.
- **Ritmo rápido**: carrera a ritmo rápido, pero sin esprintar, lo utilizaremos al final de una sesión de trote para trabajar la velocidad y también la toma de conciencia de la posición corporal corriendo.

BIBLIOGRAFÍA

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

