

## A PUNTO PARA LA MARATÓN!!. EL PERÍODO PIRAMIDAL (I)

La capacidad para alcanzar nuestras metas en la maratón depende de un gran número de factores. Entre los factores propios del entrenamiento deportivo destacamos los siguientes:

- Cómo hemos entrenado los meses anteriores a la carrera.
- Cómo conseguir estar en nuestro mejor estado de forma las semanas antes de la carrera.
- Cómo conseguir dar lo mejor de nosotros mismos el día de la carrera.

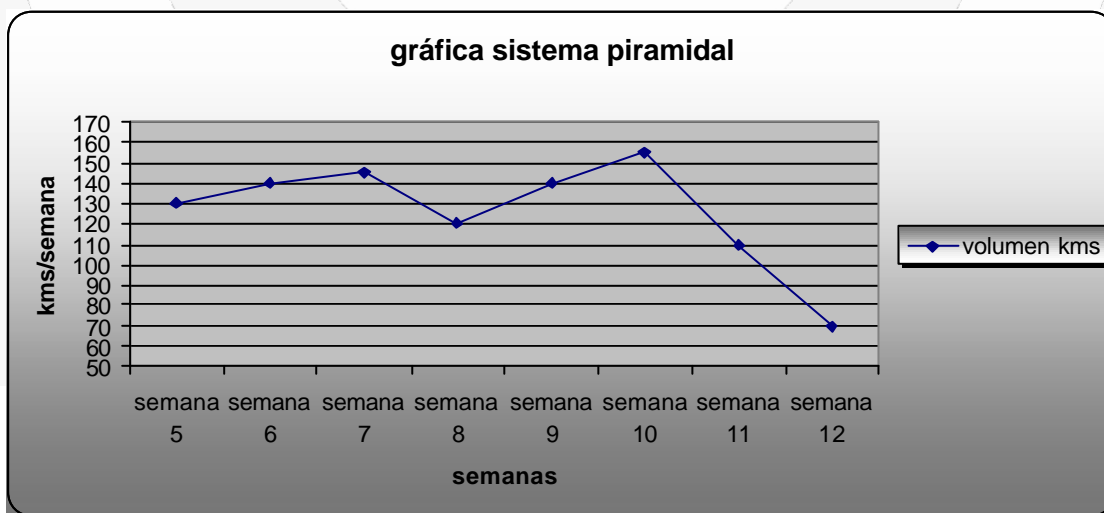
En los artículos anteriores hemos hablado de la forma de entrenar bien los meses previos a la carrera. Nos ha quedado claro que entrenar bien no significa que dar exhausto cada vez que hacemos ejercicio, sino que es más bien el resultado de un programa estructurado de entrenamiento duro, mezclado con días más ligeros y días de recuperación.

Es crucial establecer un buen equilibrio entre el esfuerzo y el estrés por una parte y el descanso y la recuperación por otra. Sea cual sea el nivel del corredor/a, este principio de equilibrio debe ser el pilar fundamental del entrenamiento, sobre todo en las semanas anteriores a la carrera, el período conocido como piramidal.

Dedicamos este artículo a explicar el concepto del período piramidal y su importancia. En el próximo artículo detallaremos los contenidos de las 2-4 semanas previas a la maratón.

### SISTEMA PIRAMIDAL PARA LA MARATÓN

Si dibujamos un gráfico con el volumen de entrenamiento semanal durante el curso de un entrenamiento específico de 12 semanas para la maratón, obtendremos una curva con forma acampanada con los puntos más altos marcando las semanas de entrenamiento más duro. Si hemos seguido un modelo de fases duras y suaves de entrenamiento puede que tengamos dos o tres puntos más altos. **El sistema piramidal es el período en el que el volumen y la intensidad del entrenamiento van disminuyendo gradualmente a medida que se acerca la competición, queda reflejado en el gráfico final de la curva cuando esta disminuye.** (Ver figura 1).



**Figura 1**  
**Énfasis en la recuperación**

Si durante la etapa piramidal entrenamos demasiado, sentiremos cansancio residual en las piernas el día de la maratón. Durante esta etapa nuestra prioridad es asegurarnos de que nos hemos recuperado del entrenamiento más duro llevado anteriormente.

Hay dos razones fundamentales por las que debemos entrenar menos los días anteriores a la competición:

- Para sentirnos frescos y llenos de energía en la línea de salida.
- Para que nuestro cuerpo tenga tiempo de adaptarse al estrés que la carga de entrenamiento previa ha sometido a nuestros sistemas.

### **Tiempo para adaptarnos**

Una vez nos hemos adaptado al entrenamiento duro y ya casi no estemos cansados al acabar, es fácil caer en la tentación de pensar que cuanto más en forma estemos mejor, y que estamos más en forma cuanto más entrenamos. Hemos de tener claro que estaremos en el mejor estado de forma cuando este entrenamiento haya hecho efecto. Para que esto suceda hemos de darle al cuerpo un período de recuperación.

Recordemos que el estado de forma se obtiene mediante un proceso de estrés seguido de una recuperación. Entender este principio es importante para seguir adelante. Únicamente reduciendo el entrenamiento y dándole al cuerpo tiempo para que se recupere lograremos estar en el mejor estado de forma para el día de la competición.

Es fácil decirlo aunque la mayoría de las veces no es tan fácil hacerlo. En los días anteriores a la carrera los sentimientos de temor y nerviosismo hacen que sea fácil pensar que no estamos haciendo nada. Muchos corredores se sienten inactivos al haber reducido la cantidad de entrenamiento que hacían normalmente. En estos momentos de incertidumbre hay que ser más fuerte que los propios impulsos para asegurarnos que lo que más necesitamos es sentirnos descansados para dar lo mejor de nosotros mismos/as el día de la carrera.

*La primera maratón es la que afrontas con más prudencia y respeto. En mi caso fue en Ciudad Real en 2005. Tras 8 semanas específicas de preparación posteriores a toda una temporada de triatlón me encontraba en la semana previa a la maratón, mi primera maratón.*

*El entrenamiento de esos 6 días previos era muy suave, un día de paseo en bici, otro de natación y otro par de días correr un poco. Es justo el domingo previo a la Maratón cuando noto una molestia en la parte lateral de mi rodilla que me impide correr!!. No le doy mucha importancia, pero la molestia sigue ahí el lunes, martes, miércoles...Es una ligera inflamación del tendón según dice el médico, pero me impide correr. No corro en toda la semana hasta el viernes por la tarde. 20 minutos por hierba y ya sin alivio. El sábado repito la misma operación y me quedo tranquila. Al menos no molesta.*

*El domingo en la Maratón, estoy plétorica en la salida, me siento muy descansada y ni me acuerdo de la molestia. Fue prácticamente una semana de descanso deportivo. Mi cuerpo asimiló todo el trabajo previo y lo sacó en una GRAN maratón aquel día (2h 46'57").*

### **Duración del período piramidal**

¿Cuánto debe durar este último período de entrenamiento antes de la competición?. A pesar de que la duración puede variar dependiendo de la severidad de los entrenamientos anteriores, la regla general dice que el cuerpo necesita dos semanas para recuperarse y adaptarse al estrés de un entrenamiento fuerte.

*Aprendí esta lección en la Maratón de Sevilla (febrero 2009). En mis anteriores maratones las dos semanas previas había bajado el volumen considerablemente, manteniendo algunos toques de intensidad a ritmo de maratón, pero poca cosa. Especialmente la semana de la maratón mis entrenamientos eran muy suaves. La primera experiencia en Ciudad Real funcionó muy bien y repetí más o menos la estructura en mis posteriores maratones (Valencia 2007, Berlín 2007). En San Sebastian 2008 afiné un poco más haciendo alguna serie el martes de esa semana. Pienso había dado un paso en la preparación y funcionó bien también.*

*En Sevilla (febrero 2009) fue dónde no bajé tanto la carga. Pienso acumulaba cansancio residual de la Maratón previa (San Sebastian noviembre 2008, 12 semanas antes) y más que nunca me hubiera hecho falta un período piramidal más marcado y con mucho descanso en los 10-12 días previos. Mantuve la estructura de la Maratón de San Sebastian, pero el día señalado no me encontré con esa frescura!!. Aprendí y mucho de aquella maratón.*



**Como regla general intentaremos acabar el ciclo final del entrenamiento duro al menos dos semanas y no más de cuatro antes de la maratón.** Es importante equilibrar la necesidad de recuperarnos de los esfuerzos que hemos hecho durante el entrenamiento, pero sin tomarnos las cosas con demasiada calma llegando a la carrera en baja forma; es una cuestión de equilibrio. Si dejamos de tener la sensación de que estamos entrenando duro, el impacto de tener que correr los 42,195 kms el día de la carrera hará que demos lo mejor que hay en nosotros/as mismos/as.

La decisión de terminar el entrenamiento duro dos o cuatro semanas antes de la carrera dependerá de si queremos participar en carreras más cortas antes de la maratón. Si vamos a competir en alguna carrera es mejor acabar el entrenamiento un poco antes para no acumular cansancio excesivo tras estas carreras. Si no vamos a competir antes de la maratón, nuestro período final de entrenamiento fuerte puede acabar dos semanas antes.

La Tabla 2 nos muestra diferentes planteamientos que he utilizado en mis maratones.

	Final del período de entrenamiento más fuerte (semanas antes de la maratón)	Fecha carreras de preparación (semanas antes de la maratón)
Ciudad Real 2005	<b>2 1/2</b>	<b>2</b>
Valencia 2007	<b>3 1/2</b>	<b>3</b>
Berlín 2007	<b>3 1/2</b>	<b>2</b>
San Sebastian 2008	<b>3 1/2</b>	<b>2</b>
Sevilla 2009	<b>3 1/2</b>	<b>3</b>

TABLA 2

*Personalmente me gusta utilizar la competición en la preparación para mis maratones. En las maratones de Valencia, San Sebastian y Sevilla participé en carreras populares de hasta 10 kms y cross durante las semanas de preparación, siendo la última competición 2 y 3 semanas antes. Únicamente en la de San Sebastian participe en una carrera de 20 kms dentro de la preparación (la Behobia-San Sebastian 3 semanas antes).*

*En las maratones de Berlín y Ciudad Real (otoño), no participé en competiciones de carrera a pie en las semanas de preparación para la maratón, pero sí en pruebas de triatlón a lo largo del verano.*

*Por ello finalizo el entrenamiento más duro entre 2 1/2 y 3 1/2 semanas antes de la maratón.*

En el próximo artículo veremos los contenidos de este período piramidal, clave para llegar en óptimas condiciones a *comernos el mundo* el día de la maratón

## BIBLIOGRAFÍA

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

