



# **GUÍA DE ENTRENAMIENTO**

Por: **Rubén Romero**, Director Técnico

**» Porque siempre  
hay una  
Primera vez...**



*Tu maratón*



MULTIMEDIOS

**AIG** Mexico.



**Bokados**



**HSBC**   
El banco local del mundo

**PRAXAIR**



**AMCOR**

CON EL APOYO DE:



DICIEMBRE 16 / PARQUE FUNDIDORA  
Informes sobre reglas y premios  
[www.maratonmonterrey.com](http://www.maratonmonterrey.com)  
Inscripciones al teléfono: (81) 8311-5340





# Correr un Maratón

Por Rubén Romero

**S**on muchas las experiencias gratas y los recuerdos buenos que se generan durante la vida deportiva de una persona, pero pocas, muy pocas, son las vivencias que se comparan con la singular hazaña de correr un maratón.

Desde la concepción misma de la idea, por descabellada que al principio pueda parecer y hasta su gloriosa culminación, en el momento de cruzar la meta, ocurren cambios en la mente y en el espíritu el corredor, capaces de modificar su actitud y su estilo de vida de manera permanente. La razón es sencilla: durante las largas horas de soledad de su esfuerzo en sus entrenamientos, aprenderá acerca de sí mismo algo que nadie le podría enseñar.

Algo que ni el más sabio, ni el más culto, ni el más experimentado le podría explicar. Algo que responde a una de las más elementales necesidades de su espíritu: saber aquello de lo que es capaz cuando se lo propone. Saber hasta donde puede llegar. Correr un maratón deja huellas tangibles en la persona que lo logra. Al esfuerzo disciplinado y constante corresponden la mejora de su condición física y sus logros deportivos.

» Es una incuestionable y singular hazaña personal, que deja una huella en el espíritu y en la mente del corredor que habrá de perdurar toda su vida.

Su capacidad atlética mejora, su peso baja y su vitalidad aumenta, y junto con eso aumenta su optimismo y su gusto por la vida. El corredor sabe que los atajos no existen cuando se trata de desarrollar la capacidad para correr un maratón. Sabe que esa capacidad no se compra, ni se renta ni se inyecta. Esa capacidad se construye con esfuerzo y con disciplina personales. Para adquirirla no hay corta caminos.

Gracias a eso, el corredor aprende a valorarse en función de la dimensión del logro, de lo que es capaz. Y con esto su auto estima crece, y crece su gusto por la vida. Y la vida le sabe mejor. Tal vez por eso, y porque en el fondo él sabe lo que se requiere para completar un maratón, es que en la meta se dan las explosiones de júbilo que en no pocos casos se traducen en lágrimas, que el mismo corredor parece no comprender.

Porque al cruzar la meta el corredor habrá aprendido a cerca de si mismo algo que responde a una necesidad fundamental de su espíritu: Saber de lo que es capaz cuando se lo propone, y haberlo alcanzado. Recuerde que **correr es salud y algo más... Mejor calidad de vida.**

# PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA MARATÓN

Por: Rubén Romero

1

## INTRODUCCIÓN

Semana del 4 al 10 de Agosto

Veinte semanas, es el tiempo justo para que si usted cuenta con una cierta base, pueda desarrollar su capacidad física de manera gradual para llegar a correr 42 kilómetros y para que el resultado de esta experiencia sea tan positivo, que después de cruzar la meta tenga el entusiasmo necesario para empezar a pensar en su siguiente maratón.

Un programa de más de 20 semanas puede resultar pesado para usted, para su familia y para su trabajo o su escuela. La contraparte es que menos de 20 semanas puede ser pesado por la necesidad de aumentar las cargas de trabajo de manera importante cada semana, corriendo un mayor riesgo de lesionarse.

Si usted puede correr 15 kilómetros de manera continua, sin importar en

» Este programa de entrenamiento para maratón está diseñado para que puedan desarrollarlo personas que tengan una cierta capacidad mínima, que más adelante se detalla. Sin embargo, si usted tiene una capacidad mayor a la que se pide para iniciarse en este programa, o si este folleto llega a sus manos en una fecha posterior a ese inicio, y usted tiene la capacidad para cubrir la sesión larga que se indica para el domingo de que se trate y quiere correr su maratón, no dude en iniciarlo a la menor brevedad.

» Si tiene algún comentario respecto al programa le invito que me escriba a estas direcciones: [rromero@infosel.net.mx](mailto:rromero@infosel.net.mx) y [kilometro42@prodigy.net.mx](mailto:kilometro42@prodigy.net.mx)

cuanto tiempo lo haga; si tiene la inquietud de vivir la mística de las carreras de fondo, o si tiene la curiosidad de probarse a sí mismo y saber si es capaz de correr un maratón, ahora es el momento de tomar la decisión. Si usted ya ha corrido un maratón a nivel de principiante, pero tiene interés

en mejorar su récord personal, ahora es un buen momento para iniciar en este programa de entrenamiento. Correr un maratón es algo que recordará toda su vida y que no cualquiera es capaz de realizar. Por eso lo invitamos a que se decida y que inicie en este programa de entrenamiento, haciendo los ajustes de tiempo necesarios para participar en el Maratón.

El programa de "Principiantes" está dirigido a quienes van a correr el maratón por primera vez, mientras que el de "Intermedios" estará dirigido a corredores que ya han corrido la distancia pero que buscan mejorar su récord personal. Este programa debe entenderse como una guía general y no como un programa personal. Conviene que usted lo personalice, de acuerdo a sus condiciones y características particulares, y a las circunstancias que se presenten durante el desarrollo del programa.

Si se va a iniciar en este programa es importante contar con el visto bueno de su médico, en especial si tiene más de 35 años, si tiene un sobrepeso de más de cinco - ocho kilos, si fuma, o si vive una vida sedentaria.

Le anticipamos que estas 20 semanas no serán cosa fácil. Habrá necesidad de realizar esfuerzos importantes, deberá privarse de algunas comodidades, o requerirá de hacer acopio de toda su fuerza de voluntad para levantarse a correr por las mañanas.

Pero así como cumplir con este programa de entrenamiento será pesado, le podemos asegurar que la recompensa será mayor al esfuerzo y a las privaciones en que incurra, y que la satisfacción de alcanzar este objetivo será mayor que muchos de los logros deportivos que haya tenido.

Día	Principiantes	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	14K	18K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	5K	8K
Viernes *	30 minutos	40 minutos

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr. Bicicleta y natación son buenos ejemplos.

# 2

## LAS FASES DEL ENTRENAMIENTO

Semana del 11 al 17 de Agosto

Antes de iniciarse en este programa de entrenamiento es conveniente entender la importancia del orden en que se va a desarrollar.

El desarrollo de la capacidad que se necesita para correr un maratón se debe realizar con una cierto orden, es decir, bajo una cierta secuencia y de manera progresiva, tal y como se procedería en la construcción de un edificio. Basado en eso, este programa de entrenamiento consta de **cuatro fases principales**, que se tienen sus objetivos específicos.

**1ª** La primera fase es la de la **Resistencia**, que se concentra en crear una base físico-atlética para su organismo, al igual que se empieza por construir primero la cimentación de una casa.

**2ª** Luego se procede a desarrollar la **Fuerza** de los músculos impulsores de las piernas, que le permitirá correr con mayor rapidez y de una manera más eficiente; esto es algo que no solo se hace por tratar de lograr mejores marcas, sino porque al correr con mayor eficiencia usted disfrute más de este deporte y se exponga menos a lesiones.

**3ª** Enseguida se indican las sesiones de **Velocidad**, que le permitirán aprovechar al máximo la resistencia y la fuerza explosiva que desarrolló en las etapas anteriores, para lograr su mejor desempeño en el maratón.

**4ª** La última fase del programa es la de **Recuperación Activa**, que se realizará durante las tres últimas semanas del programa y que es tan importante como cualquiera de las tres primeras. Muchos corredores llegan fatigados, o más bien sobre entrenados a la línea de salida del maratón por no poner atención a esta fase del programa.

La fase de Resistencia base es la que le permitirá llegar a la meta del maratón; es la "cimentación" que dará a su tono muscular y a su sistema cardiovascular la capacidad para cubrir los 42 kilómetros. El desarrollo de esta capacidad se logra a través de las sesiones de carrera larga.

Las sesiones largas se realizarán cada semana hasta llegar a cubrir de 20 a 24 kilómetros. A partir de entonces las sesiones largas se realizarán cada dos semanas, con el fin de permitir una suficiente recuperación y el desarrollo de las otras fases del programa.

La fase de la Fuerza, que consiste en desarrollar la fuerza de los músculos posteriores de las piernas, que son los músculos que lo impulsan al correr, es la fase que le sigue en el orden a la Resistencia. Las sesiones de ascenso que se corren una vez por semana durante seis semanas.

La tercera fase es la de la Velocidad, que también desempeña una función de coordinación motriz, que vendrá después de la fase de fuerza, y que consistirá en sesiones de tipo "Fartlek" en terreno plano, o de otras modalidades para corredores más avanzados. Fartlek es una palabra sueca que significa "jugando con la velocidad".



» El propósito de estos comentarios es que desde ahora tenga usted una visión general del plan de entrenamiento que le permita interpretarlo y adecuarlo a sus condiciones personales, ya que de ninguna manera debiera seguirse en forma estricta y sin tomar en cuenta sus condiciones y circunstancias personales.

La última fase será la de Recuperación Activa, que se realizará durante las tres semanas previas a la fecha del maratón, y que tendrá por finalidad eliminar la fatiga que se acumula durante el desarrollo del programa de entrenamiento y lo prepara para el día de la gran prueba.

Cada una de las fases tendrá su enfoque específico, es decir, será el foco de atención de las semanas que le correspondan, aunque durante algunas semanas pueden combinarse entre sí.

El desarrollo de la resistencia, que se caracteriza por las sesiones largas y que se mantiene a lo largo de casi todo el programa, se combinará en algunos casos con las sesiones de fuerza o de velocidad, pero eso será cuando usted ya haya alcanzado un cierto nivel de capacidad.

Las sesiones indicadas para Principiantes son para quienes van a correr su primer maratón; las indicadas para Intermedios son para quienes ya han corrido al menos una vez los 42 K.

Todas las sesiones deberán realizarse a un paso aeróbico, que usted identificará porque debe permitirle charlar mientras trota.

La sesión del viernes supone realizar de 30 a 40 minutos de esfuerzo aeróbico que no sea correr. Bicicleta, caminata, natación y aeróbics son excelentes opciones.

Día	Principiantes	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	15K	19K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	5K	8K
Viernes *	30 minutos	40 minutos

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr. Bicicleta y natación son buenos ejemplos.

# 3

## LAS SESIONES DE CADA DÍA DE LA SEMANA

Semana del 18 al 24 de Agosto

Uno de los principios de este programa de entrenamiento es que cada sesión de la semana tiene un objetivo específico y una razón de ser. Este principio, que se conoce como de **"Especificidad"**, supone que cuando se entrena la Resistencia no debe entrenarse Fuerza ni Velocidad en la misma sesión. Mezclar más de un objetivo en una sola sesión produce niveles de desgaste que hacen que tarde más la recuperación, y en muchos de los casos inducen a una lesión o al sobre entrenamiento.

La sesión del domingo es la más importante durante esta fase del programa, y alrededor de esta sesión se programan las demás sesiones. Ponga especial atención a la sesión larga, que es la que le va a permitir llegar a la meta del maratón.

**L LUNES:** se indica descanso total, dado que el día anterior se corrió distancia larga. Este día deberá evitarse salir a trotar, y si Usted lo acostumbra, procure recibir algún tipo de masaje o a realizar sesiones especiales de estiramiento.

**M MARTES:** Se dedica a una sesión aeróbica de 8 a 10 kilómetros, que es parte del desarrollo de su resistencia. Debe ser una sesión de trote relajado, que le deja la sensación del esfuerzo realizado pero sin el agotamiento final de la carrera larga. En principio, Usted debiera levantarse sin problema a la mañana siguiente.

**M MIÉRCOLES:** Se realizan sesiones de descanso activo; el objetivo de la sesión es elevar su ritmo cardiaco para ayudar a que sus procesos metabólicos se mantengan a nivel alto, pero sin ocasionar ningún tipo de fatiga extraordinaria.

**J JUEVES:** Es de descanso activo, pero más adelante en el programa será la segunda sesión fuerte del programa, y se destinará a entrenamiento de fuerza o de velocidad, pero eso vendrá después.

**V VIERNES:** Se programa una sesión aeróbica que no sea correr, con el fin de mantener el efecto aeróbico, pero dejando descansar a los grupos musculares que trabajan al correr. La clave para esta sesión es evitar que las piernas soporten el peso de su cuerpo durante el ejercicio, así por ejemplo, mientras usted hace ejercicio en bicicleta, es la bicicleta la que soporta el peso de su cuerpo, mientras usted nada, el agua soporta el peso de su cuerpo. Por esta razón, nadar o hacer bicicleta son excelentes alternativas para su sesión de los viernes, cuando el clima lo permita.

**S SÁBADO:** Es de descanso activo, sirve como preparación para la sesión larga del domingo.

**D DOMINGO:** Es la sesión más importante de la semana, y a la que debe ponerse mayor atención. Debe ser una sesión totalmente aeróbica, durante la cual deberá evitar el competir o excederse durante su desarrollo.



Usted notará que la sesión larga se desarrolla cada siete días, y que aumenta en su distancia del orden de dos kilómetros entre cada sesión. Es importante estar consciente de que el incremento de una semana para la otra no debiera ser mayor del 10 por ciento, para evitar caer en riesgos de lesiones o sobre entrenamiento. Notará también que después de llegar a los 24 kilómetros, la sesión larga se programa para correrse cada 14 días, dejando una sesión semilarga en el fin de semana intermedio.

Día	Principiantes	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	16K	20K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	5K	8K
Viernes *	30 minutos	40 minutos

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr. Bicicleta y natación son buenos ejemplos.

## LA SESIÓN LARGA I

Semana del 25 al 31 de Agosto

4

La primera fase de este programa de entrenamiento trata de desarrollar la resistencia que le permitirá llegar a la meta del maratón, y dentro de esta fase la sesión más importante es la del domingo, la sesión larga. Por esta razón las sesiones del domingo se convierten en el punto más importante de la semana, y puede decirse que el resto de las sesiones programadas se desarrollan en función de aquella. Esta sesión se indica para el domingo, pero usted puede hacerla el día que le convenga, tratando de correr el resto de los días bajo la base del mismo patrón de entrenamiento. Es importante que el día anterior al de la sesión larga sea corto, así como es importante que el día siguiente de la sesión larga deba ser de descanso total.

Para cumplir cabalmente el propósito de esta fase del programa se debe correr a un paso aeróbico. Este es un ritmo de carrera que le debe permitir conversar mientras trota, o de lo contrario estará corriendo demasiado rápido, lo que en muchos casos podrá resultar contraproducente para los fines de este programa. Esto significa, trotar a una intensidad de entre el 60 y el 70 por ciento de su Ritmo Cardíaco Máximo (RCM). El Ritmo Cardíaco Máximo de una persona es el máximo número de latido que puede dar su corazón en un minuto.

Una manera de estimar su RCM consiste en restar su edad del número 220. Así por ejemplo, si usted tiene 40 años, su RCM es de 180 (220 - 40), o sea que deberá trotar a una intensidad que fluctúe entre 110 y 125 latidos por minuto (60 a 70 % de su RCM). Esta medida, que varía para cada persona dependiendo de su edad y su genética, es un factor clave para "diseñar" su programa de

entrenamiento, ya que de su correcta definición dependen los resultados que se obtengan. El RCM de una persona decrece con el paso de los años, pero ese decremento es menor para una persona que hace ejercicio aeróbico, a eso se debe que algunas fórmulas de uso común no sean lo suficientemente precisas para definirlo. Una manera un poco más realista para hacer esa estimación es la siguiente: Mujer:  $209 - \text{su edad} \times 0.7$ . Ej.:  $209 - 28 (40 \times 0.7) = 181$ . Hombre:  $214 - \text{su edad} \times 0.8$ . Ej.:  $214 - 32 (40 \times 0.8) = 182$ .

La manera mas precisa de determinar su RCM es una prueba de esfuerzo realizada por su médico, aunque ciertamente eso tiene un costo. Sin embargo hay una forma un tanto empírica pero muy aproximada de conocer ese parámetro: Caliente muy bien trotando de 12 a 15 minutos y corra tres repeticiones de 600 metros en una pendiente ascendente moderada, y regrese trotando hasta el punto de inicio al final de cada una. Según Pete Pfitzinger, si las tres repeticiones se hacen a toda capacidad, al final de la tercera repetición alcanzará su RCM, que usted podrá medir contando sus pulsaciones por minuto justo al terminar esa repetición.

» Correr a un paso aeróbico significa trotar a una intensidad de entre el 60 y el 70 por ciento de su Ritmo Cardíaco Máximo (RCM). El Ritmo Cardíaco Máximo de una persona es el máximo número de latido que puede dar su corazón en un minuto.

Una pendiente moderada es del orden de 5 por ciento, que se eleva cinco metros en sentido vertical por cada 100 de desarrollo horizontal. Si bien esta intensidad puede parecerle muy suave al correr, es importante señalar que debe mantenerse así, ya que de esa manera se cumple con los objetivos de la sesión. Aumentar esa intensidad tendría más resultados negativos que positivos, ya que provocaría que la fatiga aparezca más pronto, haciendo que no se cumpla con los kilometrajes indicados, exponiéndole a una lesión e impidiendo que se logre el objetivo de la sesión.

Si el programa le indica correr una cierta distancia a un cierto paso, asegúrese de hacerlo así. Recuerde que al entrenar para el maratón **“Más vale trote que dure...”**

Día	Principiantes	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	18K	22K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	5K	8K
Viernes *	30 minutos	40 minutos

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr. Bicicleta y natación son buenos ejemplos.

## EL DESCANSO

Semana del 1 al 7 de Septiembre

5

Usted notará que para los lunes de cada semana se indica descanso total en este programa de entrenamiento, de la misma manera que se alternan sesiones de mayor y menor kilometraje entre sí. Esto, que pudiera parecer una pérdida de tiempo para el desarrollo del programa de entrenamiento y de su capacidad para correr el maratón, en realidad es todo lo contrario.

Es normal que un programa de entrenamiento le indique al corredor lo que debe hacer en cada una de las sesiones, es decir, se indican las distancias y la intensidad de los esfuerzos de cada una de las sesiones de entrenamiento. Eso está muy bien, ya que el principio del desarrollo de la capacidad se basa en someter al organismo a un determinado esfuerzo que le permita ir desarrollando la capacidad para alcanzar mayores desempeños. Pero lo que no siempre recibe toda la atención que debiera son las fases del descanso y la recuperación que forman parte del mismo proceso y que no siempre se tratan con la amplitud que se habla de las sesiones.

» **No trate de “ganarle tiempo al tiempo”. Ese descanso es la manera de asegurarse que la sesión larga se traduce en aumento de capacidad y no en sobre-entrenamiento.**

El **“Efecto de entrenamiento”**, que consiste en el “capitalizar” el esfuerzo realizado durante el entrenamiento para convertirlo en una capacidad física mayor, ocurre después que se completa el ciclo de recuperación que viene después de ese esfuerzo. Por eso usted notará que los días de entrenamiento intensos se alternan con días suaves, a fin de que el organismo tenga la oportunidad de recuperarse de las sesiones fuertes.

Los períodos de recuperación varían, dependiendo de la intensidad de la sesión de que se trate. La carrera larga se realiza una vez por semana mientras no exceda de 25 kilómetros, mientras que las sesiones de mayor kilometraje se realizan cada dos semanas porque el tiempo necesario de recuperación es mayor.

Los lunes son días de descanso total, y tienen por objetivo ayudar a la recuperación después de la sesión más larga del domingo. De aquí la importancia de no tratarle de “ganar tiempo al tiempo”, ese descanso es la manera de asegurarse que la sesión larga se traduce en aumento de capacidad y no en sobre entrenamiento. El lunes es un buen día para dedicarlo a sesiones de flexibilidad y estiramiento, o masajes si es que usted lo acostumbra.

Los días en que se indican sesiones aeróbicas cortas, como son el miércoles, el jueves y sábados, son sesiones dedicadas al “descanso activo”; el objetivo de estas sesiones es elevar su ritmo cardiaco hasta la parte baja del ritmo aeróbico, para ayudar a la eliminación de ácido láctico que pudiera haber ocurrido y contribuir a la eliminación de la fatiga.

El viernes se programa una sesión aeróbica que no debiera ser correr, con el fin de mantener el efecto aeróbico pero dejando descansar a los grupos musculares que trabajan al correr. La clave para esta sesión es evitar que las

piernas soporten el peso de su cuerpo durante el ejercicio, así por ejemplo, mientras Usted rueda en su bicicleta, es la bicicleta la que soporta el peso de su cuerpo, cuando usted nada, el agua soporta el peso de su cuerpo. Por esta razón, nadar o hacer bicicleta son excelentes alternativas para su sesión de los viernes.

Día	Principiantes	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	20K	24K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	5K	8K
Viernes *	30 minutos	40 minutos

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr. Bicicleta y natación son buenos ejemplos.

# 6

## ¿CORRER Y CAMINAR? Semana del 8 al 14 de Septiembre

La sesión larga de la novena semana indica correr entre 26 y 30 kilómetros, lo cuál ya es una carga de trabajo importante, que debe tomarse muy en serio. Las razones para lo anterior son dos principales: una es que estas sesiones son la base para llegar bien a la meta del maratón, y la otra es la conveniencia de evitar el riesgo de lesiones y sobreentrenamiento.

Las sesiones largas que restan por correrse son clave para usted esté en condiciones de correr los 42 kilómetros. De lo que usted haga con las sesiones largas de su programa de entrenamiento, dependerá la forma en que llegue -o no llegue- la meta del maratón.

Si el kilometraje indicado para este fin de semana lo siente largo, en especial si nunca ha cubierto las distancias que se indican, es conveniente hacer la sesión utilizando el método de Osler, que diseñó el ultramaratonista estadounidense Tom Osler y que ha tenido excelentes resultados. Está demostrado que correr esta sesión así no solo cumple con los objetivos de la sesión larga, sino que retrasa de manera importante la aparición de la fatiga durante su entrenamiento.

» El método de Osler consiste en alternar porciones de trote de 15 a 20 minutos, con porciones de caminata intensa de 3 a 5 minutos.

El objetivo de la sesión larga es dar oportunidad a su organismo para que "aprenda" a utilizar la grasa corporal cuando el glucógeno se ha terminado,

es decir, a partir del kilómetro 30 ó 32, que es cuando el maratón empieza a sentirse más pesado.

Pero además de lo anterior, al correr la sesión de ésta manera su recuperación será mucho más rápida, estará menos expuesto a lesiones y podrá cumplir mejor con el resto del programa de entrenamiento. El alternar porciones de trote con caminata se debe hacer desde el principio al fin de la sesión, ya que si usted decide iniciar las porciones de caminata después de haber restado corriendo por más de 20 kilómetros, se encontrará con la desagradable noticia de que al terminar la primera porción de caminata le resultará sumamente pesado volver e empezara correr.

La base de este método está en que al interrumpir el trote se interrumpe la acumulación de los factores que ocasionan la fatiga, debido al cambio de intensidad en su paso y de la postura de sus grupos musculares de impulso.

Causas principales de la fatiga:

**1ª Acumulación del ácido láctico**

**2ª Deshidratación**

**3ª Elevación de la temperatura corporal**

**4ª Agotamiento de las reservas de glucógeno.**

Al dejar de trotar se interrumpe la acumulación de esos cuatro factores, cortando su acumulación y permitiendo que usted pueda cubrir mayores distancias antes de que la fatiga aparezca, dando oportunidad a su organismo para que "aprenda" a metabolizar la grasa corporal.

La manera de desarrollar la sesión con éste método es tan sencilla como trotar de manera continua durante 15 ó 20 minutos, para alternar con cinco minutos de caminata rápida, algo asó como avanzan los marchistas, pero sin preocuparse por la técnica ni el problema de la flotación.

Día	Principiantes	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	22K	26K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	5K	8K
Viernes *	30 minutos	40 minutos

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr. Bicicleta y natación son buenos ejemplos.

# 7

## LAS SESIONES DE FUERZA

Semana del 15 al 21 de Septiembre

Usted notará que a partir de esta semana se inician las sesiones de **Fuerza**, que se corren los jueves, y que tienen por objetivo prepararlo para desarrollar velocidad y coordinación motriz en las etapas posteriores del programa.

Las sesiones de fuerza desarrollan la capacidad explosiva de los músculos impulsores de sus piernas, que son los de la parte posterior, como los gemelos. Fortalecer estos grupos musculares es lo que le va a permitir aumentar su velocidad y su eficiencia al correr. Estas sesiones de fuerza se indican con una **"A"**, que significa realizar repeticiones de montaña, es decir, en pendiente ascendente. Esto significa hacer repeticiones de una distancia de 200 a 300 metros en pendiente ascendente, a su paso de competencia de 5 K. En el caso de ésta semana, **"4-A"** significa hacer cuatro repeticiones de esa distancia.

» Las sesiones de fuerza se indican con una **"A"**, que significa realizar repeticiones de montaña, es decir, en pendiente ascendente.

La pendiente debe ser del orden del 10 %, es decir, que se eleve 10 metros por cada 100 de desarrollo horizontal, y la velocidad se estima de la siguiente manera: si usted corre 5 K en 25 minutos, estará corriendo a razón de cinco minutos por kilómetro. A ese paso correrá los 200 metros en un minuto, y 300 metros en un minuto y medio. Calcule su paso personal de acuerdo con éste ejemplo; así debiera correrse cada repetición.

Antes de iniciar las repeticiones debe calentar durante un mínimo de 12 minutos con trote suave, asegurando que los músculos de sus piernas hayan entrado en calor al hacer la primera repetición. Un buen indicador de que ya ha entrado en calor es empezar a sudar; asegúrese de haber entrado bien en calor al hacer la primera repetición. Así evitará el riesgo de lesiones.

Recuerde que un músculo que se fortalece tiende a acortarse, y con esto a perder su flexibilidad, por lo que a partir de ésta fecha aumenta la importancia de los ejercicios de flexibilidad, por esa razón haremos algunas recomendaciones en este sentido.

Día	Principiantes	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	24K	28K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	4-A	4-A
Viernes *	30 minutos	40 minutos

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr. Bicicleta y natación son buenos ejemplos.

## LAS SESIONES SEMILARGAS

Semana del 22 al 28 de Septiembre

8

Usted notará que entre cada sesión larga quincenal se indica correr una sesión semilarga, de aproximadamente la mitad de la distancia que la anterior. El propósito de estas sesiones es mantener al organismo en la práctica de el ritmo aeróbico, al mismo tiempo que se dispone del tiempo necesario para su recuperación entre sesiones largas.

Por esa razón, es importante que las sesiones semilargas se corran a un paso aeróbico, tal y como se corren las de mayor distancia. No se trata de correr a toda velocidad, aunque existe la alternativa de correr distancias aún más cortas, como 5 y 10 K, que se pueden correr en plan competitivo y para desarrollar su velocidad. Eso supone que usted podrá correr los 5 o los 10 K de cualquiera de dos maneras: Una sería al paso que espera correr el maratón, e incluso un poco más rápido, con lo que podrá recuperarse rápidamente y seguir con el desarrollo del programa.

Si opta por esta alternativa, procure inscribirse en alguna carrera para aprovechar los beneficios del marcado de kilómetros, la protección y los puestos de abasto. Correr rápido alguna de esas distancias estas alturas del programa no debiera tener por objetivo establecer su récord personal. Eso sería un grave error. A la hora de iniciar una de estas sesiones, caliente tal y como lo haría para cualquier carrera regular, pero evite llegar a su límite y aproveche la oportunidad para practicar el manejo del reloj durante el trayecto. Procure marcar el tiempo parcial en cada kilómetro, de manera que usted conozca su paso en minutos por kilómetro durante la carrera y le sirva para aprender a administrar su esfuerzo a lo largo del recorrido. Esto será una excelente práctica para ir anticipando su ritmo de carrera para el día del maratón. Evalúe el cómo se siente con diferentes ritmos de carrera, y si le es posible trate de medir su ritmo cardíaco mientras corre. Aunque no es fácil medirse el ritmo cardíaco así, la verdad es que es una de las mejores informaciones que usted puede tener acerca de sí mismo y de su desempeño. Trate de establecer una relación entre su paso de carrera y su ritmo cardíaco, y aprenda de ésta sesión para saber cuál es el paso que usted podría mantener de manera realista durante el 10 K, esta será una base muy importante que nos servirá después para definir su estrategia de carrera el día del maratón.

Día	Principiantes	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	12K	16K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	4-A	4-A
Viernes *	30 minutos	40 minutos

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr. Bicicleta y natación son buenos ejemplos.



El fortalecimiento de los músculos impulsores de sus piernas permitirá que su cuerpo sea proyectado a una distancia mayor en cada paso, es decir, se trata de aumentar su tranco a base de desarrollar la fuerza de esos grupos musculares. Si embargo, hay un factor adicional de importancia para obtener los mejores resultados de estas sesiones de entrenamiento:

**La forma que usted mantenga al correr** se refiere a la postura y los movimientos que usted hace mientras corre. Asegúrese de correr con la espalda recta y la cabeza levantada, pero además de esto, ponga atención a su braceo mientras corre. Exagere levemente su braceo hacia el frente, cruzando levemente sus muñecas frente a su pecho y llevándolas hasta la altura de su barbilla. Por el contrario, cuando mueva su brazo hacia atrás, "jale" sus codos un poco más de lo que sería lo normal, de manera que el arco trazado por sus brazos al correr sea más amplio de lo que normalmente es. Es decir, realice un braceo un poco exagerado. La razón de todo esto es ayudar a su caja torácica a desarrollar mejor su función: ayudarle a respirar. Estos movimientos le permitirán que inhalar y exhalar el aire le resulte más cómodo y eficaz.

El segundo punto de su forma es **exagerar levemente la elevación de sus rodillas en cada paso que de** levante sus rodillas en cada paso por arriba de lo que correspondería, y trate de que cada paso sea como un pequeño salto al desplazarse. El objetivo de estos movimientos es provocar un esfuerzo extra al impulso que corresponde a cada paso, de manera que los grupos musculares impulsores de las piernas aprovechen lo mejor posible ésta fase del entrenamiento.

**Recomendación:** Evite el uso de polainas en los tobillos. El tipo de esfuerzo que imponen no es natural, y el riesgo de lesiones aumenta de manera importante, además de que no se produce un beneficio adicional que valga la pena.

Observe que la sesión larga del domingo se reduce a la mitad de lo que fue la semana pasada. A partir de esta fecha las sesiones largas se correrán cada 15 días, a fin de dar tiempo suficiente a la recuperación.

Día	Principiantes	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	26K	30K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	4-A	4-A
Viernes *	30 minutos	40 minutos

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr. Bicicleta y natación son buenos ejemplos.

## ESCUCHANDO A SU ORGANISMO

Semana del 6 al 12 de Octubre

# 10

Una de las frases más repetidas entre corredores es aquella de que “hay que aprender a escuchar al organismo”, que desde luego, encierra una gran verdad, pero que no es del todo suficiente a la hora de realizar sus sesiones de entrenamiento o al correr su maratón. La clave para realizar un entrenamiento inteligente o para realizar su mejor carrera es administrar de manera muy racional la aparición de la fatiga.

La fatiga, que se convierte en su final enemigo al final del maratón, es muy semejante a la deshidratación, que en sus primeras fases no se percibe, pero no por eso deja de estar ahí. Por eso decimos que no basta con “escuchar” a su organismo; en muchos casos es necesario anticiparse a sus voces, que para cuando las escuchemos puede ser demasiado tarde. Así por ejemplo, la deshidratación debe llegar a un cierto nivel para que usted sienta la sed, y para cuando sucede, ya es demasiado tarde, ya que la velocidad a la que el agua que usted bebe se incorpora al torrente sanguíneo es más lenta que la que se pierde por el sudor.

» La fatiga es igual que la deshidratación, en el sentido de que para cuando usted la siente puede ser demasiado tarde, en especial en sesiones largas.

**¿Qué hacer para retrasar la aparición de la fatiga?** La solución es sencilla: administrarla. **¿Cómo administrar la fatiga?** Haciendo lo posible para evitar la acumulación de los factores que la ocasionan. Ya se mencionó que los factores que originan la aparición de la fatiga son cuatro, y a continuación se ofrecen unas recomendaciones para anticiparse a que sus efectos se hagan presentes.

**Deshidratación:** Inicie la sesión larga hidratado, beba más agua de lo normal el día anterior a la sesión, y una hora antes de iniciarla. Beba agua fresca cada 15-20 minutos durante la sesión aunque al principio no sienta sed.

**Temperatura corporal:** Programe sus sesiones en horarios que la temperatura ambiente sea fresca. No se gana nada por correr en horas de calor, a no ser que por alguna razón usted este siguiendo un proceso de adaptación al calor. Utilice ropa que permita el paso del aire mientras corre. Además recuerde que un paso más rápido de lo debido ocasiona mayor generación de calor y elevación de la temperatura corporal.

**Ácido láctico:** Es una sustancia que se acumula en sus tejidos musculares a medida que usted corre más rápido, y es una de las causas principales de la fatiga. Usted sabrá que se está acumulando el ácido láctico en sus piernas cuando empiece a sentir pesadez y calambre. Recuerde que la sesión larga debe correrse a un paso aeróbico, que cause una mínima acumulación de éste.

**Reservas de glucógeno:** Un paso más rápido requiere de una proporción mayor de glucógeno y menor de grasa corporal como “combustible” para correr. Recuerde que el objetivo de la sesión larga es “enseñar” a su metabolismo a utilizar grasa corporal, por lo que si corre más rápido de lo debido estará impidiendo que se de ese aprendizaje.

Día	Principiantes	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	14K	18K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	6-A	6-A
Viernes *	30 minutos	40 minutos

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr. Bicicleta y natación son buenos ejemplos.

# 11

## ESCUCHANDO A SU ORGANISMO II

Semana del 13 al 19 de Octubre

Algunas de las “señales” que nos manda el organismo son tan sutiles, que para “escucharlas” es necesario aprender a “leerlas”, ya que si esperamos a que se manifiesten por sí solas, puede ser que las medidas necesarias se tomen de manera tardía. Este es un buen momento para atender a ciertos indicadores que nos ayudarán a escuchar a nuestro organismo, y a saber si el entrenamiento está siendo adecuado o si debiéramos bajar su intensidad.

El sobreentrenamiento es una de las posibilidades que enfrenta el corredor al desarrollar un programa de entrenamiento para correr un maratón, que debe monitorearse para evitar fatiga acumulada o riesgo de lesiones.

Revise su pulso en estado de reposo. Para estas alturas su pulso en reposo debe haber experimentado una reducción con respecto al nivel en que se encontraba al inicio del programa. A medida que aumenta la eficiencia cardiovascular, el corazón requiere de un menor número de latidos para bombear al organismo la sangre necesaria, y trabaja de manera más descansada.

Una persona no entrenada probablemente tenga entre 70 y 80 latidos por minuto en estado de reposo. Un fumador o alguien con sobrepeso probablemente tendrán un ritmo cardíaco superior a los 80 latidos por minuto. Por el contrario, una persona entrenada para correr largas distancias tendrá menos de 60 latidos por minuto en estado de reposo y algunos atletas llegan a registrar menos de 40 latidos cuando tienen muy buena condición física. Supongamos que usted llegó a tener 55 latidos por minuto en reposo, y que en las últimas semanas ese indicador ha subido a 60 por varios días. De ser ese su caso, es posible que aunque usted no perciba cansancio, pueda estar llegando a un nivel de sobreentrenamiento.

¿Ha perdido dos o más kilos de peso de manera repentina? Eso puede ser síntoma de entrenamiento. Es normal que usted baje de peso a causa del ejercicio, pero lo que no es normal es que pierda su peso de manera repentina. De ser éste el caso, considérelolo como posible sobreentrenamiento.

¿Sufre dolor en las articulaciones? ¿Tiene dificultad para conciliar el sueño? ¿Tiene desgano para entrenar? ¿Sufre de inapetencia? Todo lo anterior pueden ser síntomas de sobreentrenamiento, y ahora es el momento adecuado para tomar algunas medidas correctivas, evitar el riesgo de lesiones y lograr un buen resultado en su maratón. De presentarse dos o más de los síntomas señalados, reduzca su kilometraje de entrenamiento en aproximadamente 30 por ciento. Puede estar seguro que esa reducción de kilometraje es lo mejor que puede hacer ahora para mejorar su condición física.

Si usted está sobre entrenado y no reduce ahora su ritmo de entrenamiento, se estará exponiendo a sufrir una lesión o un resfrío fuerte, que si le podrían significar el no llegar a correr en el maratón. Una reducción de entre un 30 y un 50 por ciento en su kilometraje durante una semana no le representará perder absolutamente nada de su condición física, y si le asegurará correr con éxito su maratón.

Día	Principiantes	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	28K	32K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	6-A	6-A
Viernes *	30 minutos	40 minutos

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr. Bicicleta y natación son buenos ejemplos.

## LA FLEXIBILIDAD

Semana del 20 al 26 de Octubre

# 12

Al número de pasos que da un corredor por minuto se le llama "frecuencia", y casi no cambia cuando ya se tiene cierto nivel. La frecuencia del paso de un corredor intermedio es de alrededor de 180 pasos por minuto, independientemente de si puede correr un maratón en cuatro horas o en cuatro horas y media.

Entonces, si el número de pasos por minuto no cambia ¿Qué es lo que hace que alguien corra más rápido? La respuesta es directa: lo que define la velocidad es el "**tranco**", que es la distancia que hay entre pisada y pisada, y que depende de la fuerza con que los grupos musculares de la parte de atrás de sus piernas lo impulsan hacia adelante.

Antes de seguir adelante es muy importante hacer una advertencia: la manera correcta de alargar su tranco es fortaleciendo sus músculos impulsores, y nunca tratando de "estirar" el paso de manera deliberada. Hacer eso es exponerse a fatigarse rápidamente, y, sobre todo, a lesionarse. Insistimos: el tranco no debe alargarse de manera deliberada. Para eso son las sesiones de fuerza, que fueron explicadas en la sesión número 6.

Es importante saber que a medida que usted avanza en el desarrollo de la resistencia y la fuerza sus grupos musculares se fortalecen y adquieren tono muscular. Pero el músculo que se fortalece tiende a acortarse, como una reacción normal del desarrollo de la fuerza, algo de lo que se debe estar muy pendiente para evitar lesiones. El músculo que se fortalece y se acorta pierde flexibilidad.

De eso se derivan tres riesgos: el establecimiento de un desbalance entre grupos musculares, la propensión a sufrir un desgarro en el músculo que está demasiado tenso, y al hecho de que su tranco no llegará a ser todo lo largo que pudiera por haber perdido su capacidad para extenderse. Dicho de otra manera, si sus músculos pierden su flexibilidad, usted no alcanzará toda la velocidad que podría lograr.

De aquí la necesidad de complementar las sesiones del programa de entrenamiento con ejercicios de flexibilidad, que se deben concentrar en los músculos impulsores de sus piernas, que son los que se encuentran en la parte posterior de la pierna, como las pantorrillas. Lo mismo ocurre con la parte posterior del muslo y con la espalda baja. Esos son los grupos de músculos impulsores, y a esos nos referimos al realizar los ejercicios de flexibilidad llamados de estiramiento.

### Recomendaciones al realizar ejercicios de estiramiento:

- 1º Realice estos ejercicios con suavidad.
- 2º Evite competir para ver quién levanta más la pierna, un exceso puede ser una invitación a una lesión.
- 3º Sea precavido si realiza los estiramientos por la mañana. Una buena práctica es trotar muy suave unos 10 ó 12 minutos antes de hacer estos ejercicios.
- 4º Procure hacer sus sesiones de flexibilidad por la noche, o cuando disponga de tiempo, para que pueda hacerlos con calma.
- 5º Aumente la atención a estos ejercicios a medida que avance el programa. Cada semana se aumenta la distancia y la intensidad de las sesiones, por lo que cada vez serán más importantes las sesiones de flexibilidad.

Día	Principiantes	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	14K	18K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	6-A	6-A
Viernes *	30 minutos	40 minutos

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr. Bicicleta y natación son buenos ejemplos.

## LA FASE DE VELOCIDAD I

Semana del 27 de Octubre al 2 de Noviembre

# 13

Con esta semana se inicia la tercera fase de este programa de entrenamiento, que es la de la velocidad. Hasta la semana anterior, los jueves de cada semana se dedicaban al desarrollo de la fuerza de los músculos impulsores de sus piernas. Partiendo de la base de que hubo un aumento en la fuerza impulsora de sus músculos, lo que sigue es “traducir” esa fuerza en un tranco más largo, ya que durante las sesiones en pendiente ascendente eso no ocurría; sus pasos eran cortos debido a la pendiente.

Para desarrollar las sesiones de velocidad hay varias alternativas, que dependen del nivel que usted haya alcanzado como corredor y de los objetivos que usted persiga. Estas son las opciones:

**Fartlek** es un concepto creado por el preparador sueco Gusta Holmer, que significa “juego de velocidad”. Sirve como introducción a las sesiones más intensas de velocidad, y se caracteriza por no tener un formato estricto. Beneficia la capacidad aeróbica y la economía de carrera y es indicada para corredores principiantes o para iniciar la fase de la velocidad.

Ejemplo: calentar trotando de 10 a 12 minutos, para luego hacer un “acelerón” que dure entre uno y dos minutos, en los que no se mide ni tiempo ni distancia. Al terminar el acelerón se sigue trotando hasta recuperar la respiración. Se repiten los acelerones y sus recuperaciones varias veces.

**Ritmo (“Tempo runs”)** contribuyen a elevar el nivel del umbral anaeróbico, que es el punto (medido en función del ritmo cardíaco máximo) a partir del cual se aumenta la generación del ácido láctico.

Esta sesión consiste en correr a paso de competencia de 15 K durante 15 a 40 minutos, lo que supone una intensidad de entre el 85 y el 90 por ciento del ritmo cardíaco máximo. Las sesiones anteriores se pueden aplicar con gran cantidad de variantes, que dependen de cada programa y de cada corredor.

**Intervalos** esta forma de entrenamiento se debe al cardiólogo alemán Hans Reindell, quién la concibió en los años 30's y es la médula de muchos programas de entrenamiento. Consiste en correr varios segmentos de la sesión a paso de competencia o más rápido, intercalando porciones (“intervalos”) de recuperación entre cada uno de los segmentos rápidos.

La clave para lograr resultados es controlar los intervalos, que pueden durar entre uno y varios minutos, y se caracterizan por no permitir la recuperación total. Algunos técnicos indican que al bajar el ritmo cardíaco a cierto nivel (como 120 latidos por minuto, por ejemplo) debe iniciarse el siguiente segmento rápido.

**Repeticiones** son sesiones intensas, que se corren muy cerca del Ritmo Cardíaco Máximo, dirigidas a mejorar velocidad y economía. Se corre sobre distancias medidas con objetivos de tiempo específicos, entre las que se dispone del tiempo suficiente para la recuperación.

Ejemplo: repeticiones de 400 metros en pista, en un tiempo determinado cada una, recuperándose antes de la siguiente repetición. Otra opción son las repeticiones en ascenso, en distancias y pendientes definidas, que se corren a paso de carrera de 5 K, cuyo objetivo es desarrollar la fuerza de los músculos impulsores de sus piernas.

Día	Principiantes	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	30K	34K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	4-F	4-F
Viernes *	30 minutos	40 minutos

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr. Bicicleta y natación son buenos ejemplos.

# 14

## LA FASE DE VELOCIDAD II

Semana del 3 al 9 de Noviembre

Para la sesión de jueves se indica "4 F" ó "6 F". Se trata de iniciar las sesiones de velocidad. "Fartlek" es una palabra sueca que significa precisamente eso: jugar con la velocidad, y de eso tratan estas sesiones.

Este tipo de sesiones son recomendables para corredores principiantes, por la gran ventaja que representa el que cada corredor adapte el ritmo de los acelerones a su propia capacidad. Eso no significa que no sea adecuado para corredores intermedios, e incluso avanzados que van a iniciar su temporada de velocidad, y la razón es la misma que para los principiantes: adecuar la sesión a su capacidad y no al contrario.

Jugar con la velocidad consiste en trotar muy suave durante unos 12 a 15 minutos, asegurándose de calentar muy bien, para luego dar "acelerones" con una duración de 90 a 120 segundos, o bien de entre 200 y 400 metros, en los que usted no mide con exactitud ni el tiempo, ni la distancia, ni el paso que desarrolló. Por ejemplo: al iniciar el acelerón fíjese en un árbol, un automóvil estacionado o alguna referencia que se encuentre a una distancia como las mencionadas, y empiece a acelerar el paso de la manera indicada. Mantenga el ritmo hasta llegar al objetivo y baje su paso, pero sin detenerse y siga trotando hasta recuperar su respiración. Concéntrese en correr dentro del rango de tiempo señalado, poniendo especial atención a su velocidad y a su forma.

Esto debe repetirse de cuatro a seis veces, según corresponda a la sesión, luego de lo cual deberá trotar suave otros 15 minutos para ayudar a eliminar el ácido láctico que se acumule durante la sesión.

El Fartlek servirá para capitalizar la fuerza que se fue desarrollando en los músculos impulsores durante la fase anterior, y que al final del programa se convertirá en un mejor ritmo y un paso más rápido para el maratón.

El desarrollo de esta capacidad le permitirá alargar la distancia de su "tranco", ayudándole a cubrir más distancia en cada paso que da mientras corre.



Día	Principiantes	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	16K	20K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	4-F	4-F
Viernes *	30 minutos	40 minutos

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr. Bicicleta y natación son buenos ejemplos.

## LA SESIÓN LARGA II

Semana del 10 al 16 de Noviembre

# 15

Uno de los “aprendizajes” más importantes que le dejará este programa de entrenamiento a su organismo es el de llegar a metabolizar la grasa corporal como un combustible para desarrollar el trabajo de correr.

El organismo dispone de tres tipos de “combustibles” para hacer su trabajo físico: la glucosa, que se utiliza para esfuerzos cortos e intensos, de tipo anaeróbico; el glucógeno, que permite cubrir distancias hasta de 30 a 32 kilómetros a paso aeróbico, y la grasa corporal, que se utiliza para cubrir distancias de más de 30 kilómetros.

Si usted nunca ha corrido más de 30 kilómetros, o si no ha desarrollado una actividad de nivel aeróbico por un tiempo equivalente, su organismo no ha tenido la oportunidad de agotar las reservas de glucógeno y enfrentarse a la necesidad de “aprender” a trabajar con base en la grasa corporal. Por esa razón, si durante su entrenamiento usted no expone a su organismo a resolver esa “crisis energética”, el día del maratón se encontrará con que deberá enfrentar esa situación, y las probabilidades son que aquella se convierta en una mala experiencia.

### ¿Ha oído hablar de “la pared” que enfrentan los corredores al llegar a la altura del kilómetro 32 del maratón?

“La pared” consiste en una sensación que el corredor percibe de pronto, después de haber corrido sin problemas los primeros 30 a 32 kilómetros del maratón, cuando en cuestión de minutos siente que su energía se le acaba, que la carrera se vuelve cada vez más pesada, y que le resulta casi imposible seguir corriendo. Es algo así como si de pronto se diera de frente contra una pared. Y todo eso se explica por el cambio de “combustible” de glucógeno a grasa corporal, cuando el organismo no tuvo la experiencia previa, y de manera gradual y controlada, de “aprender” a resolver ese cambio. Por esta razón las sesiones de entrenamiento largas son importantes porque dan al organismo la oportunidad de “aprender” a trabajar a base de un “combustible” de baja

calidad, y ese aprendizaje es el que le permitirá terminar bien su maratón. Como combustible, la grasa corporal es de menor calidad que el glucógeno, como si fuera una gasolina de menor octanaje, algo que su organismo resiente cuando se agota la reserva de glucógeno. Por todo esto, las técnicas modernas de entrenamiento para maratón recomiendan realizar al menos cuatro sesiones de más de 30 kilómetros como preparación para el maratón, tratando de asegurar que se de el mencionado aprendizaje.

De ahí la importancia de realizar las sesiones de entrenamiento largas como parte del programa de entrenamiento, y asegurarse de correr por lo menos cuatro sesiones de más de 30 K en los meses previos al maratón. Asegúrese de correr las sesiones largas a un paso totalmente aeróbico, que se maneje entre el 60 y el 70 por ciento de su Ritmo Cardíaco Máximo, y que para mayor referencia, es el que le permite charlar mientras trota.

Día	Principiantes	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	32K	36K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	4-F	4-F
Viernes *	30 minutos	40 minutos

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr. Bicicleta y natación son buenos ejemplos.

# 16

## LA CARGA DE CARBOHIDRATOS

Semana del 17 al 23 de Noviembre

El programa indica sesiones largas de 30 kilómetros en adelante a partir de las semanas 11 ó 13, y a partir de ese momento cobran especial importancia. Las sesiones largas serán una excelente oportunidad para que su organismo aprenda a trabajar con grasa corporal, que es el combustible que utiliza después correr de los primeros 30 kilómetros.

En esta edición nos enfocaremos a las modificaciones a la alimentación que se harán como preparación para la carrera larga, lo que se conoce como la carga de carbohidratos, que consiste en modificar las proporciones de los diferentes tipos alimentos de su dieta durante los tres días previos a la sesión larga, aumentando las cantidades de los alimentos de alto contenido en carbohidratos y bajando la proporción de alimentos ricos en proteínas.

El objetivo de este cambio en su alimentación es sobrecargar a su organismo de glucógeno, que es la sustancia que se almacena en su organismo como consecuencia de la ingesta de carbohidratos. **Recuerde que el organismo cuenta con tres tipos de combustibles: la glucosa**, que le sirve para realizar esfuerzos cortos e intensos, como arranques de 100 metros, y que se almacena en cantidades limitadas en su organismo.

El segundo tipo de combustible es el **glucógeno**, que le permite correr a paso aeróbico y por distancias que varían entre los 28 y los 32 kilómetros, luego de los cuales usted se verá en la necesidad de utilizar el combustible de más baja calidad: **la grasa corporal**. De acuerdo con esto, la carga de carbohidratos sirve para ayudar a la reserva de glucógeno para que se almacene en una cantidad un poco mayor y le permita extender la distancia que corre con base en este combustible.

Tenga presente que la carga de carbohidratos consiste en modificar las proporciones de los alimentos que ingiere, no se trata de comer más. Pastas, frutas, vegetales y cereales son buenos ejemplos de carbohidratos.

Procure que aproximadamente el 60 por ciento de los alimentos que usted ingiere sean carbohidratos, y haga todo lo posible por evitar alimentos demasiado grasosos. Asegúrese de sobre hidratarse durante la carga de carbohidratos, para esto deberá beber un poco más agua de lo normal durante los tres días previos al de la sesión. El agua extra que usted ingiera le ayudará a metabolizar la sobre carga de carbohidratos, una característica propia de ese proceso, y que además le servirá para enfrentar el esfuerzo del día de la carrera. Así como es importante beber de tres a cuatro vasos de agua extra cada día, es importante asegurarse de no perder esa sobre hidratación al ingerir bebidas como el café y el alcohol, que cuando se beben en exceso hacen un efecto diurético. Lo que esto significa es que los excesos en el café y el alcohol inducen la orina, lo que produce un efecto de deshidratación, que van en contra del objetivo que usted persigue.

Día	Principiantes	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	16K	20K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	6-F	6-F
Viernes *	30 minutos	40 minutos

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr. Bicicleta y natación son buenos ejemplos.

## ÚLTIMA SESIÓN LARGA

Semana del 24 al 30 de Noviembre

# 17

La sesión larga que se indica para tres semanas antes de la fecha del Maratón es, muy probablemente, una de las más importantes de este programa, y sin duda, la más importante. El programa indica realizar una sesión de 32 a 36 kilómetros, dependiendo de si usted es Principiante o Intermedio. Esta es la última de las sesiones largas, y de ahí su importancia.

Recuerde que el objetivo de la sesión es permitir que su organismo aprenda a metabolizar grasa corporal y utilizarla como combustible para correr, una vez que se agoten las reservas de glucógeno. Además de lo anterior, ésta es una

excelente oportunidad para hacer un ensayo general de lo que será su maratón. Algo así como una prueba que le permitirá anticipar todo tipo de contingencias que se pudieran presentar el día de la carrera. Para asegurarse de cumplir estos objetivos es fundamental que se cumplan varios requisitos, o de lo contrario, llegará usted mal preparado a la línea de salida del maratón. Los requisitos son los siguientes:

- 1º** Corra la sesión a un paso aeróbico, que es el nivel de intensidad en el que se utiliza más la grasa corporal. Si quiere ganarle a su compadre, hágalo el día del maratón y no ahora, no sea el campeón del entrenamiento y perdedor de la competencia.
- 2º** El paso aeróbico es la intensidad que resulta al correr entre el 60 y el 70 por ciento de su ritmo cardíaco máximo. Una característica de este paso es que le permite charlar mientras trota. Recuerde que el ritmo cardíaco máximo es 220 menos su edad; ésta es una buena aproximación.
- 3º** Utilice en esta sesión la ropa que va a utilizar el día del maratón, pero de manera muy especial los tenis con los que va a correr. Recuerde que "la mejor sorpresa es no tener sorpresas" el día de la competencia, por lo que estrenar zapatos el día del maratón equivale a tirar por la borda todos estos meses de entrenamiento.
- 4º** Aproveche para utilizar la misma ropa que piense utilizar el día de la carrera. Los shorts, la camiseta o playera, los calcetones, todo debe ser puesto a prueba ahora y no el gran día. Si algunas de las prendas le va a causar rozaduras o molestias, ojalá que sea durante el entrenamiento y no a medio maratón.
- 5º** Ponga en práctica la carga de carbohidratos tal y como la va a utilizar para el maratón. Experimente ahora con los alimentos que quiera probar, pero no haga eso el día del maratón. Algunos alimentos provocan males estomacales a algunas personas, y si eso le va a ocurrir, es mejor que sea ahora. Imagínese lo que va a sentir si le duele el estómago en el kilómetro 30, por haber ingerido un alimento que le recomendaron de última hora, pero que nunca había probado antes.
- 6º** Practique beber agua o los fluidos de su preferencia durante la sesión. Ahora es el momento de hacerlo. Esta es una de las pruebas más importantes y de mayor beneficio. En caso de duda de completar la distancia indicada, utilice el método de Osler. Esto debe hacerse desde el principio de la sesión y es altamente eficaz.

<b>Día</b>	<b>Principiantes</b>	<b>Intermedios</b>
<b>Sábado</b>	<b>5K</b>	<b>8K</b>
<b>Domingo</b>	<b>32K</b>	<b>36K</b>
<b>Lunes</b>	<b>Descanso</b>	<b>Descanso</b>
<b>Martes</b>	<b>8K</b>	<b>10K</b>
<b>Miércoles</b>	<b>5K</b>	<b>8K</b>
<b>Jueves</b>	<b>6-F</b>	<b>6-F</b>
<b>Viernes *</b>	<b>30 minutos</b>	<b>40 minutos</b>

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr. Bicicleta y natación son buenos ejemplos.

La sesión de entrenamiento que se indica para dos semanas antes de la fecha del Maratón es correr un 10K a su ritmo de maratón. Eso significa correr 10 kilómetros al paso al que correrá su maratón, y es algo así como una prueba.

No se trata de correr a su máxima capacidad, ya que probablemente no esté usted en su mejor forma para eso después de la sesión larga de hace una semana. Además, un esfuerzo de máximo nivel competitivo no es lo que más le favorece en estos momentos. Su paso de maratón debiera ser aproximadamente 10 por ciento más lento que el de competencia en un 10K; por ejemplo: si usted estima poder correr 10 K en 50 minutos (cinco minutos/kilómetro), su paso para el maratón deberá ser de 5.5 min/km, o lo que es lo mismo, 5 min. 30 segs. /km. Aproveche esta sesión para afinar detalles; utilice la ropa y los tenis que va a usar el día del maratón. Practique a beber agua mientras corre; lleve control del su paso con su cronómetro, pero sobre todo, evite la tentación de correr demasiado rápido.

Recuerde que a estas alturas lo más importante es su "recuperación activa", por lo que su atención debe centrarse en hacer sesiones muy suaves, tal como lo indica el programa, ya que de lo contrario se expone a tener un rendimiento pobre el día del maratón.

## **LA RECUPERACIÓN ACTIVA**

Las últimas tres semanas de este programa de entrenamiento constituyen la fase de "Recuperación Activa", lo que supone que la carga de trabajo diaria irá disminuyendo en preparación para el día del Maratón.

Los especialistas en medicina del deporte definen el concepto del "Efecto de entrenamiento" como el ciclo completo de esfuerzo-recuperación que debe ocurrir para que un atleta mejore su nivel de condición física.

A las sesiones de entrenamiento deben seguir períodos de recuperación, en los que el organismo regrese, y supere, la condición en que se encontraba inicialmente, o lo que es lo mismo, para que aumente su capacidad atlética. En el caso de las sesiones largas el período de recuperación debe ser más largo, no menos de dos semanas, para que el organismo "regrese" a su condición normal y esté en condiciones de dar su máximo esfuerzo. Esto significa que si usted hace algún esfuerzo importante unos cuantos días antes del maratón, lo que ocurrirá es que llegará sin haberse recuperado a la línea de salida de la carrera.

Por esa razón es que la última sesión larga se realiza 21 días antes del maratón. Se trata de asegurar que usted llegue en su mejor forma a la línea de salida, y que esté en condiciones de correr su mejor maratón. Algunos autores recomiendan que la última sesión larga se corra hasta cuatro semanas antes del maratón, pero la experiencia muestra que con tres es suficiente.

La fase de Recuperación Activa se inicia al final de la parte más intensa del programa de entrenamiento, y el esfuerzo al que se ha sometido su organismo las últimas semanas hace que los grupos musculares que trabajan estén tensos y propensos a lesiones.

En atención a eso le ofrecemos estas recomendaciones:

**Calentamiento:** Ponga especial atención a las fases de calentamiento y estiramiento diarias. Sus músculos pueden estar tensos y la mejor manera de reducir el riesgo de lesiones es calentarlos muy bien antes de someterlos al esfuerzo de la sesión.

**Molestia:** Es normal sentir molestias musculares e incluso algunos dolores leves como consecuencia del entrenamiento. Sin embargo, todos esos dolores y molestias deben desaparecer una vez que ha entrado en calor y esta desarrollando su sesión. El que persistan los dolores después de calentar puede ser aviso de lesión, que usted agravará si no se detiene en ese momento.

**Sueño:** Hágase al propósito de dormir muy bien a partir de ahora. Es parte importante de este proceso. El exceso de desveladas impedirá una buena recuperación.

**Estrés:** Si le es posible, evite situaciones de estrés emocional, que le producen un efecto que no le favorece. Si hay un viaje que puede diferir o si puede evitar situaciones estresantes no dude en posponerlas para mejor oportunidad.

**Alimentación:** Tome en cuenta que su kilometraje semanal se está reduciendo, y lo ideal es que la cantidad de alimentos que usted ingiere vaya en esa proporción. Asegúrese de llevar una dieta balanceada, evite los excesos de grasa y productos refinados.

Día	Principiantes	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	10K RITMO	10K RITMO
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	6-F	6-F
Viernes *	30 minutos	40 minutos

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr. Bicicleta y natación son buenos ejemplos.

19

## ÚLTIMA SEMANA

Semana del 8 al 14 de Diciembre

La sesión que se indica para el último domingo de 20 kilómetros, deberá hacerse a un paso totalmente aeróbico a fin de cumplir con el objetivo de recuperación activa. Correr esa distancia a velocidad sería un error grave, que tendría serias consecuencias de sobre-entrenamiento el día de la carrera.

El objetivo de la sesión de 20K es agotar sus reservas de glucógeno en preparación de la carga de carbohidratos, que deberá iniciarse el jueves. La manera de asegurarse de cumplir el objetivo es correr la distancia a intensidad

aeróbica, es decir, entre el 60 y el 70 por ciento de su ritmo cardíaco máximo. A mayor referencia, usted deberá poder charlar mientras trota, asegurándose de evitar correr rápido, lo que a estas alturas sería perjudicial. Aproveche la sesión para practicar el beber agua durante la sesión, y utilizar la ropa con la que va a correr el maratón. Ahora es el momento de hacerlo.

Una fase importante de su preparación es la carga de carbohidratos, que debe realizar durante jueves, viernes y sábado próximos, los tres días anteriores a la fecha del Maratón. Recuerde que la carga de carbohidratos no significa aumentar la cantidad de alimentos que ingiere, sino aumentar la proporción de carbohidratos que debe incluir su dieta. Esa proporción debiera ser entre el 60 y el 65 por ciento del total de sus alimentos de esos tres días, y el tipo de alimento debiera ser los que ya ha probado como preparación de sus carreras largas anteriores.

**Alimentos con alto contenido en carbohidratos:** Frutas como manzana, plátano, naranja, uvas. Vegetales como brócoli, calabaza, zanahorias, elote. Legumbres como papas, lentejas, arroz. Cereales como granola y avena, además de hot cakes o waffles por las mañanas y la tradicional cena de espagueti del viernes por la noche. Beba más agua de lo normal durante estos tres días, ya que la carga de carbohidratos así lo requiere.

## SU TÁCTICA DE CARRERA

El que usted logre su mejor cronometraje en el maratón depende de la estrategia que siga, y que de manera realista administre su capacidad y sus recursos. Si a la hora del arranque el clima es frío o fresco, tenga en cuenta que al correr estará generando calor corporal que lo hará que empiece a sudar - a deshidratarse-, y a elevar su temperatura corporal.

» Dos errores que puede cometer un corredor de maratón, que le cobrarán su "factura" antes de llegar a la meta: es no beber agua desde el inicio de la carrera y correr la primera parte demasiado rápido.

La deshidratación y la elevación de la temperatura corporal son determinantes en la aparición de la fatiga, por lo que es importante empezar a beber fluidos desde los primeros puestos de abasto para retrasar la llegada de la fatiga, mucho antes de que empiece a sentir sed. Si espera a empezar a beber agua hasta cuando sienta la sed, ya será demasiado tarde. La velocidad a la que se incorpora el agua que usted bebe al torrente sanguíneo es menor a la velocidad con la que la transpira, y ya no podrá recuperarse antes de llegar a la meta.

Un punto importante es su paso de carrera. Está demostrado que un paso de 15 o 20 segundos por kilómetro más rápido de lo que su capacidad le permita, se traduce en una acumulación de ácido láctico mayor que el aumento en velocidad. Igual que en la deshidratación, los efectos del ácido láctico se sienten cuando ya es demasiado tarde, y son suficientes para que en algunos casos se abandone el maratón, o para que la experiencia sea muy desagradable.

## ¿A qué paso debe correr su maratón?

Eso depende de su capacidad, pero hay ciertas referencias que son de utilidad para esto. La referencia es su mejor cronometraje en 10 K. Multiplique su mejor



tiempo en 10 K, expresado en minutos, por el factor 4.7, y el resultado le dará una buena idea de lo que puede lograr en 42 K.

Ejemplo: si usted corrió 10 K en 50 minutos,  $50 \text{ (minutos)} \times 4.7 = 235 \text{ minutos}$ , que es igual a 3 horas con 55 minutos. Aplique esa fórmula para su caso personal para obtener su tiempo estimado en el maratón. El siguiente paso es calcular su paso por kilómetro, dividiendo el tiempo total entre los 42.2 kilómetros del maratón, y obtendrá su paso por kilómetro deseable. En el caso del ejemplo: al dividir 235 minutos entre 42.2 kms resulta un paso promedio de 5 min. 35 segs. por kilómetro.

Es importante que sea conservador en la primera parte, y permita que su paso sea ligeramente más lento que lo estimado. Usted verá cómo esta estrategia le premiará con uno de sus mejores cronometrajes.

# 48 hrs. antes

**Lo que usted haga o deje de hacer los dos días anteriores al del maratón pueden tener una importancia mayor en su resultado.**

## **Recomendaciones finales para las 48 horas previas al disparo de salida del Maratón:**

### **EL VIERNES**

Haga un buen desayuno de carbohidratos el viernes y el sábado. Prefiera hotcakes o waffles que huevos con tocino. Evite caer en excesos, pero aproveche para ingerir alimentos que le aumenten su reserva energética a la hora de la carrera, como pastas, papas, frutas, arroz y granola. Evite excesos al ingerir bebidas que contengan cafeína como el licor y café. Esas bebidas son diuréticas, y contribuyen a deshidratarlo. Ojo: El alcohol produce efectos depresivos en algunas personas y le impide conciliar sueño profundo al ir a dormir.

La noche del viernes es particularmente importante para su desempeño del domingo. Hay un efecto diferido de 48 horas en el organismo, que hace que el sueño del viernes por la noche sea el más importante a la hora del maratón.

Aléjese de lugares donde haya humo de cigarros, el humo del cigarro que usted respire (aunque usted no sea el fumador) bloquea la superficie de los alvéolos pulmonares y afecta la transmisión de oxígeno a su torrente sanguíneo.

Si decide salir a trotar, que no sea más de 30 minutos y de manera muy suave. Ahorre sus energías, relájese. Esto es igual para viernes que para sábado.

Evite ingerir alimentos condimentados y de alto contenido en grasas, lo que menos necesita ahora son problemas estomacales. Procure beber más fluidos que lo normal viernes y sábado. Cada molécula de glucógeno requiere dos de agua para su proceso de "almacenamiento".

Usted sabrá que está bien hidratado cuando sienta la necesidad de ir al baño con mas frecuencia de lo normal, y la orina sea cada vez más clara. Si usted lo acostumbra, haga el viernes su cena de carga de carbohidratos. El sábado ya es tarde. Está demostrado que alimentos como las pastas tardan 24 horas en digerirse y ser convertidos en glucógeno disponible como reserva energética para correr.

## EL SÁBADO

Prepare su ropa en función del clima esperado. Deje listo todo lo que va usar desde el sábado. Evite prisas innecesarias a la hora buena (seguros, ropa para antes y después, vaselina, curitas, dinero, anteojos, gorra, y sus llaves son algunas de las cosas que debe dejar listas).

Recoja hoy su número de competencia. Déjese llevar por al ambiente, comparta planes y experiencias con los amigos, la fiesta empieza desde el sábado. Practique la visualización. Procure hacer el recorrido del maratón por anticipado. Si ya conoce el trayecto, haga un recorrido mental. Ese repaso mental contribuye lograr mejores resultados.

Procure alimentos de fácil digestión y evite condimentos y grasas para la cena. No experimente ahora con "substancias milagrosas" que no haya probado antes. Relájese. Evite estar de pie por períodos de tiempo prolongados. Si va a tomar una siesta que sea breve para que no le quite el sueño en la noche. Váyase a dormir temprano. Si tiene problemas para conciliar el sueño póngase a leer o ver televisión, pero sobre todo, no se presione por eso. La dificultad para dormir es muy frecuente en corredores de maratón, pero la falta de sueño del sábado por la noche no le afectará al correr el maratón. Corredores olímpicos como Jeff Galloway han comentado que duermen solo una hora la noche antes del maratón.

## EL DOMINGO

Procure despertar por lo menos dos horas antes del disparo de salida. Llegue al lugar de salida con un mínimo de 45 minutos de anticipación.

Beba agua hasta media hora antes del disparo de salida. Solo si lo acostumbra, tome una taza de café una hora antes del arranque. Desayune ligero, pero sobre todo, apéguese a lo que come en días normales. Jugo de naranja, pan tostado con mermelada y algo de fruta son buena opción por su contenido en carbohidratos.

Corra la primera parte de manera conservadora, dejando el esfuerzo mayor para el final. Recuerde que los récords de maratón se han roto corriendo la primera mitad de manera conservadora.

Vaya al baño antes de iniciar su calentamiento, y si le hace falta 15 minutos antes del disparo de salida. Su calentamiento debe ser más breve mientras más lento vaya a correr. Piense en utilizar los primeros dos kilómetros para calentarse. Ubíquese donde corresponda a su paso. Si se pone adelante de donde debe, otros corredores lo molestarán al pasarlo y usted los molestará a ellos.

## DESPUÉS DE LA META

Siga trotando muy suave después de pasar la meta, eso ayudará a su recuperación.

Disfrute su triunfo, conviva con el resto de los corredores. Inicie su recuperación hidratándose; cúbrase para evitar un resfrío.

Procure que sus primeras comidas sean altas en carbohidratos, es parte de la recuperación. Al llegar a casa, tome una ducha de agua tibia, pero que no sea caliente. Procure hacer sesiones de caminata o trote muy suave durante los primeros días posteriores al maratón. Eso ayudará a eliminar el ácido láctico acumulado.

Día	Principiantes	Intermedios
Sábado	5K	8K
Domingo	20K	20K
Lunes	Descanso	Descanso
Martes	8K	10K
Miércoles	5K	8K
Jueves	5K	5K
Viernes *	5K	5K
Sábado	Descanso	Descanso
Domingo	<b>MARATÓN POWERADE MONTERREY 2007</b>	

\* Para este día se indica una sesión de intensidad aeróbica que no sea correr. Bicicleta y natación son buenos ejemplos.

# 20

## ¿Y DESPUÉS DEL MARATÓN?

Semana del 15 al 21 de Diciembre

Estadísticas confiables demuestran que la mayoría de las lesiones del maratonista ocurren durante las tres semanas siguientes a la fecha del maratón. La explicación es sencilla. Correr un maratón empleándose a fondo, sin importar en cuanto tiempo lo hizo, produce efectos destructivos en el organismo, que si no tiene el tiempo suficiente de recuperación se convierten en lesiones.

El principio de "Especificidad" de Jeff Galloway establece que las sesiones de entrenamiento tienen por objetivo desarrollar la resistencia, o la fuerza o la velocidad, pero solo una capacidad a la vez, lo que asegura pronta recuperación y menos riesgo de lesiones. Pero si el día de la carrera usted trata de hacer su mejor tiempo estará empleando las tres capacidades, lo que tiene un efecto destructivo sobre los grupos musculares que utiliza para correr, que en algunos casos el corredor no llega a percibir, y que requiere de una atención específica para su recuperación.

» Una manera de minimizar el riesgo de lesiones es dejar pasar un día sin competir por cada kilómetro que tenga la carrera en la que usted participó.

Haga sesiones de trote muy suave de 30 a 50 minutos, por lo menos cuatro veces por semana, para asegurarse de ayudar a la recuperación y conservar su condición física, pero evite esfuerzos intensos como participar en otras carreras de manera competitiva.

Después de tres semanas, realice una sesión larga semanal que aumente de distancia pero sin exceder los 20 kilómetros. Si después de eso decide participar de manera competitiva inicialmente en distancias de 5 o 10K, evite los 21K y el maratón. Una manera de minimizar el riesgo de lesiones es dejar pasar un día

sin competir por cada kilómetro que tenga la carrera en la que usted participó.

De acuerdo con esto, si usted corrió los 42K al máximo de su capacidad, lo ideal sería que no deba de competir antes de seis semanas, y de preferencia reiniciando con distancia de no más de 15 kilómetros.

Pero lo que si es un hecho es que correr un maratón es un verdadero logro, que usted merece tomarse un descanso. Recuerde que cuenta con una condición física que le costó mucho tiempo para ganar, que esa condición física no se compre con dinero.

Lunes	Descanso	Descanso
Martes	20 Min. Trote	20 Min. Trote
Miércoles	20 Min. Trote	20 Min. Trote
Jueves	5K Suave	5K Suave
Viernes	5K Suave	5K Suave

¡ Felicidades!

# CALENDARIO DE ENTRENAMIENTO

## AGOSTO

	S	D	L	M	M	J	V	COMPLETA
Sesión 1	4	5	6	7	8	9	10	<input type="text"/>
Sesión 2	11	12	13	14	15	16	17	<input type="text"/>
Sesión 3	18	19	20	21	22	23	24	<input type="text"/>
Sesión 4	25	26	27	28	29	30	31	<input type="text"/>

## SEPTIEMBRE

	S	D	L	M	M	J	V	COMPLETA
Sesión 5	1	2	3	4	5	6	7	<input type="text"/>
Sesión 6	8	9	10	11	12	13	14	<input type="text"/>
Sesión 7	15	16	17	18	19	20	21	<input type="text"/>
Sesión 8	22	23	24	25	26	27	28	<input type="text"/>
Sesión 9	29	30	31					<input type="text"/>

## OCTUBRE

	S	D	L	M	M	J	V	COMPLETA
Sesión 9			1	2	3	4	5	<input type="text"/>
Sesión 10	6	7	8	9	10	11	12	<input type="text"/>
Sesión 11	13	14	15	16	17	18	19	<input type="text"/>
Sesión 12	20	21	22	23	24	25	26	<input type="text"/>
Sesión 13	27	28	29	30	31			<input type="text"/>

## NOVIEMBRE

	S	D	L	M	M	J	V	COMPLETA
Sesión 13					1	2		<input type="text"/>
Sesión 14	3	4	5	6	7	8	9	<input type="text"/>
Sesión 15	10	11	12	13	14	15	16	<input type="text"/>
Sesión 16	17	18	19	20	21	22	23	<input type="text"/>
Sesión 17	24	25	26	27	28	29	30	<input type="text"/>

## DICIEMBRE

	S	D	L	M	M	J	V	COMPLETA
Sesión 18	1	2	3	4	5	6	7	<input type="text"/>
Sesión 19	8	9	10	11	12	13	14	<input type="text"/>
Sesión 20	15	16	17	18	19	20	21	<input type="text"/>



Tu maratón



EMBOTELLADORAS  
**ARCA**



***Tu embotellador  
del Norte de México.***



EMPRESA  
SOCIALMENTE  
RESPONSABLE





MULTIMEDIOS™

***Acercándote  
al deporte!***



Multimedios Televisión  
Lunes a Viernes  
9:00 a 9:30 p.m.



Multimedios Radio  
690 AM



Suplemento Diario  
MILENIO