

Para sacar el máximo provecho de tu dispositivo Garmin, debes comprender los distintos tipos de entrenamiento de running que haces o deberías hacer. También debes comprender los objetivos de cada salida, así como su intensidad y duración. Los dispositivos Garmin permiten medir la frecuencia cardiaca, la elevación, la distancia y el ritmo, todos ellos factores que influyen en la intensidad del ejercicio.

Muchas veces, los deportistas se estancan porque sus entrenamientos no están estructurados, no son progresivos o no son adecuados para su nivel o experiencia, o para la carrera que se han marcado como objetivo.

A continuación explicaremos los elementos que incorporamos en nuestros planes de entrenamiento. Naturalmente, la combinación, intensidad y duración de estos elementos depende de la experiencia, el estado de forma actual, la época del año y los objetivos de cada deportista.

Quizá ahora también sea el momento de mirar tus puntos fuertes y débiles, evaluar tu rutina de entrenamiento (consulta la información sobre las fases de entrenamiento) y saber si puedes modificar algún área para mejorar tu rendimiento.

## **Rodajes largos**

Los rodajes largos son un elemento importante en el entrenamiento, aunque a menudo se convierten en una obsesión, sobre todo al entrenar para un maratón. Al principio sólo deberías concentrarte en alargar el tiempo que corres, sin importar el ritmo o la distancia. La clave reside en trabajar a un ritmo que te permita mantener una conversación, lo que se percibe como una intensidad de 6,5 - 7,5 sobre 10 (65 - 75 % de la frecuencia cardiaca máxima o FCM). Dependiendo de tu estado de forma y tu nivel de experiencia, esto puede ser andar a paso ligero, combinar andar y correr o sólo correr. Estas salidas mejoran la resistencia muscular, el acondicionamiento general del cuerpo, la eficiencia en carrera y el consumo energético.

## **Series**

Las series son uno de los ejercicios más valiosos, aunque requieren bastante esfuerzo. Consisten en correr a un "nivel incómodo pero controlado", que se percibe como una intensidad de 8 - 8,5 sobre 10 (80 - 85 % de la FCM). A esta intensidad, no deberías ser capaz de decir más de cuatro o cinco palabras. Descubrirás que estas sesiones requieren concentración, pero que mejoran notablemente la resistencia en velocidad, el estilo de carrera y el consumo energético.

## **Cuestas kenianas**

Todas las subidas mejoran la fuerza muscular de las piernas y los tendones sin necesidad de someterlos al estrés que padecen durante las sesiones de intervalos a alta velocidad. Sube una cuesta del 7 - 10 % a un ritmo constante durante entre 30 segundos y dos minutos. Cuando llegues arriba, da la vuelta y vuelve a bajar con una zancada larga y relajada. Una vez abajo, vuelve a empezar sin pararte a recuperar. Descubrí este tipo de sesión durante mi estancia en Kenia para entrenar con algunos de los mejores atletas kenianos. Por este motivo, la llamo cuestas kenianas. Son una de sus principales sesiones de acondicionamiento. Al igual que las series, las sesiones de cuestas deben hacerse a una intensidad de 8 - 8,5 sobre 10, y no deberías poder decir más de cuatro o cinco palabras.

## **Fartlek**

La traducción literal de este término sueco es "juego de velocidad". Consiste en numerosos cambios de intensidad a lo largo de distintas distancias y terrenos con un tiempo de recuperación variable. Originariamente, la duración del esfuerzo se basaba en el terreno. Por ejemplo, acelerar cada vez que se llegaba a una subida, sin importar la distancia que tuviera. Pero puedes adaptarlo a tus necesidades. Es una manera fantástica de introducir trabajo de velocidad en el entrenamiento.

## **Entrenamiento de intervalos**

El entrenamiento de intervalos consiste en realizar esfuerzos intensos temporizados con un tiempo de recuperación controlado para practicar específicamente los ritmos de carrera. El nivel de intensidad percibido es de 9 - 9,5 sobre 10 (90 - 95 % de la FCM), es decir, no se pueden decir más de dos palabras.

## **Carreras continuas**

La carrera continua consiste en correr a un nivel ligeramente incómodo y se percibe como una intensidad de 7,5 - 8 sobre 10 (75 - 80 % de la FCM). Muchos corredores entrenan siempre a este nivel, ya que notan que están trabajando; sin embargo, la realidad es que este tipo de entrenamiento no es suficientemente específico como para ser realmente beneficioso y, además, tampoco permite recuperarse con facilidad. El resultado es un entrenamiento sin objetivos concretos. Sin embargo, este nivel de entrenamiento se utiliza algunas veces para desarrollar ritmos cercanos al límite o para mejorar la carga de trabajo general del plan de entrenamiento.

## **Entrenamiento a ritmo de maratón**

Ser consciente del ritmo al que se puede correr un maratón es muy importante. Saber controlar el ritmo es fundamental para superarse en un maratón. Los entrenamientos a ritmo de maratón se realizan a una intensidad de 7,8 - 8,2 sobre 10 (78 - 82 % de la FCM) y permiten acostumbrar el cuerpo y la mente a las exigencias del gran día.

## **Calentamiento**

Antes de realizar entrenamientos intensos, como por ejemplo cuestas, series, intervalos o una carrera, es importante calentar gradualmente. Trotar durante 10 - 15 minutos permite calentar gradualmente y mejorar el margen de movimiento de los músculos. De esta manera, el sistema cardiovascular se prepara para el trabajo más duro que está por venir.

## **Enfriamiento**

Al terminar de entrenar, trotar suavemente entre 10 y 15 minutos y estirar bien permite que el cuerpo recupere las condiciones normales. El enfriamiento detiene la acumulación de sangre en las piernas y ayuda a eliminar parte de los productos residuales de las células musculares, como por ejemplo el ácido láctico, ayudando a disminuir el cansancio muscular.

## **Carrera de recuperación**

El entrenamiento de resistencia es un trabajo duro, y para mejorar tiene que hacerse sin interrupciones. Aquí es donde entran en juego las carreras de recuperación. Estas salidas deben ser suaves y relajadas. Debes poder respirar con facilidad y mantener una conversación durante todo el recorrido. Esto equivale a un nivel de intensidad de 6 - 6,5 sobre 10 (60 - 65 % de la FCM) y no debería durar más de 45 minutos. De esta manera, el cuerpo asimila el trabajo realizado y puede mejorar. Además, también contribuye a eliminar los productos residuales que se acumulan en la musculatura tras los entrenamientos más intensos.

## **Entrenamiento cruzado y acondicionamiento corporal**

Es muy importante equilibrar el entrenamiento con algunas actividades sin impacto, como natación, remo, aeróbic, pesas, acondicionamiento general, etc., ya que, de lo contrario, lo más probable es que te lesiones y tengas que interrumpir el plan de entrenamiento. Incluso los corredores más experimentados tienen que añadir este tipo de ejercicios a sus rutinas. El entrenamiento de resistencia, especialmente para el maratón, requiere acondicionar todo el cuerpo para poder mantener un estilo de carrera eficiente hacia el final de la carrera. Para lograr este fin, deben trabajarse varios grupos musculares además de las piernas. Recuerda que eres un corredor y que por lo tanto, el entrenamiento cruzado debe complementar la carrera a pie y no debe ser tan intenso como para cansarte para correr.

## **Descanso**

Para lograr que el cuerpo pueda asimilar el trabajo realizado, el descanso es tan importante como el propio correr. Escucha a tu cuerpo y presta atención a cualquier síntoma de cansancio. Si te sientes fatigado incluso antes de dar el primer paso, te descubres buscando excusas para no salir a correr o empiezas a sufrir pequeñas lesiones, lo más seguro es que necesites un descanso. Descansar suficientemente permite recuperarse tanto física como mentalmente y permite que el cuerpo asimile el trabajo realizado. Y recuerda: ¡los días de descanso son para descansar!