



lectio **Le** ediciones

correr

Paul Cowcher y Tommaso Bernabei

T U D E P O R T E A F O N D O

CRÉDITOS

Primera edición: Marzo de 2013

Autores: Paul Cowcher (entrenador personal) y Tomasso Bernabei (escritor y dietista).
Colaboradores: Russell Murphy (psicólogo), Daniel Ford, Remmert Wielinga y Dan Cross

© New Holland Publishers (UK), 2011, Running
© 9 Grupo Editorial / Lectio Ediciones

Edita:
9 Grupo Editorial
Lectio Ediciones
C/ Muntaner, 200, ático 8ª
08036 Barcelona
Tel. (+34) 977 60 25 91 / (+34) 93 363 08 23
www.lectio.es
lectio@lectio.es

ISBN: 978-84-15088-63-9
Depósito legal: T-2-2013

Índice

9 Introducción

10 Elementos básicos

- 12 Ponerse en marcha
- 14 Los principios del entrenamiento
- 17 Dormir, comer, beber
- 18 De una vida ajetreada al día de la carrera
- 20 Equipo

26 Técnica y tácticas

- 29 Elementos básicos
- 30 Tronco
- 32 Extremidades inferiores
- 34 La pisada
- 36 Cadencia
- 38 Ritmo
- 40 Subidas
- 42 Bajadas
- 44 A oscuras
- 46 Lluvia y otras condiciones atmosféricas
- 48 Grandes citas

50 Fitness y entrenamiento

- 52 Zonas de entrenamiento
- 56 Sobreentrenamiento y sobreesfuerzo
- 59 Fuerza mental
- 66 Lesiones comunes
- 69 Estiramientos
- 70 Estiramientos – Glúteos
- 71 Estiramientos – Giro de espalda sentados
- 72 Estiramientos – Zona lumbar

- 73 Estiramientos – Tendones de la corva
- 74 Estiramientos – Flexor de cadera
- 75 Estiramientos – Cuádriceps
- 76 Estiramientos – Pantorrillas
- 77 Estiramientos – Postura del niño

78 Entrenamiento mixto

- 80 Elementos básicos
- 84 Piernas – Sentadillas
- 85 Piernas – Desplantes
- 86 Piernas – Levantamiento de los tendones de la corva
- 87 Piernas – Extensiones
- 88 Piernas – Sentadillas con una sola pierna
- 89 Piernas – Sentadilla y salto
- 90 Piernas – Saltos con una sola pierna
- 91 Piernas – Sentadillas sobre pelota
- 92 Steps sobre banco
- 93 Puntillas (ejercicio de pantorrillas)
- 94 Piernas – Desplantes con un pie sobre pelota
- 95 Pecho – Flexiones
- 96 Espalda – Remo con inclinación
- 97 Espalda – Levantamiento de pesas: peso muerto
- 98 Brazos – Flexiones de bíceps
- 99 Brazos – Flexiones de tríceps
- 100 Hombros – Manguito rotador
- 101 Tronco – Equilibrio sobre una pierna
- 102 Tronco – Plancha frontal

- 103 Tronco – Plancha lateral
- 104 Abdominales (incorporaciones)
- 105 Tronco – Puente con hombros
- 106 Tronco – Elevación de piernas
- 107 Tronco – Flexiones de espalda
- 108 Tronco – Abductor de cadera
- 109 Programa de ejercicios – Inicial
- 110 Programa de ejercicios – Intermedio
- 111 Programa de ejercicios – Avanzado

112 Nutrición

- 114 Elementos básicos
- 116 Evalúa tu dieta
- 119 Carbohidratos
- 122 Proteínas
- 126 Grasas
- 130 Líquidos
- 132 Planificación para antes y después de la competición
- 136 Recetas

142 Programas de entrenamiento

- 144 Elementos básicos
- 148 Cómo usar estos programas
- 152 Cómo escoger la distancia y el tiempo a batir
- 154 Programas de entrenamiento: correr–andar y 10 km
- 156 Programas de entrenamiento: media maratón
- 158 Programas de entrenamiento: maratón

Los principios del entrenamiento

Los principios **EPSRT** del entrenamiento pretenden ayudarte a comprender el proceso de entrenamiento y permitirte planificarlo de manera que veas una progresión ascendente continua en tus resultados.

Especificidad — Garantizar que tu entrenamiento persigue específicamente lo que esperas conseguir. Dicho en pocas palabras, no pases todo el rato ejercitándote en el sprint si lo que quieres es mejorar tus carreras de larga distancia.

Progresión — El cuerpo se adapta a los entrenamientos progresivos, con los que se consigue una mejora en el nivel de forma y en el rendimiento competitivo.

Sobrecarga — Entrenar a un nivel que tire de ti. Si siempre te entrenas con una misma intensidad y a la misma velocidad, no verás la progresión que esperas. Debes sobrecargar constantemente tus músculos y tu sistema cardio-respiratorio para mejorar tu fortaleza y tu nivel de forma.

Reversibilidad — Si no entrenas, o haces disminuir la intensidad, verás que tu nivel de forma bajará y, como consecuencia de ello, también bajará tu rendimiento general. Si no te sientes bien y no puedes entrenar durante un periodo más o menos prolongado de tiempo, cuando vuelvas a entrenar constatarás que tu nivel de rendimiento se ha reducido.

Tedio — Procura que tus sesiones de entrenamiento te resulten interesantes. Si descubres que te aburres, tenderás a no querer ir a entrenar, y tus niveles de motivación descenderán automáticamente, lo que puede llevar a una reducción del nivel de esfuerzo e, incluso, a la probabilidad de saltarse sesiones de entrenamiento. Ello llevará a que se dé la Reversibilidad.

Cuando empieces a planear tu programa de entrenamiento, puedes recurrir a los principios FITT con vistas a alcanzar los principios EPSRT. Por ejemplo, para asegurarte de que los principios de Progresión y Sobrecarga tengan

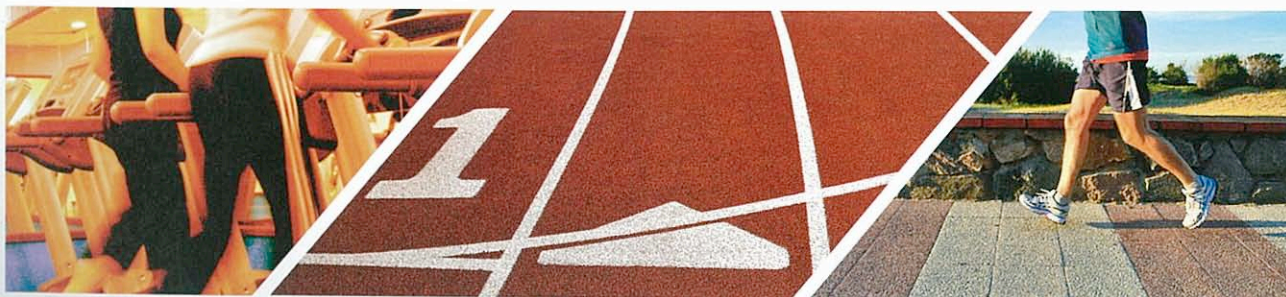
lugar siempre, puedes incrementar la Frecuencia de tus sesiones de entrenamiento, la Intensidad de cada sesión o el Tiempo que pases entrenando. Para evitar que la Reversibilidad se produzca rápidamente, puedes reducir la Intensidad si no te encuentras bien. Para evitar el principio del Tedio, puedes cambiar el Tipo de métodos de entrenamiento que estás usando. Es aconsejable modificar sólo un aspecto del entrenamiento cada vez, pues de otro modo puede resultar excesivo para el cuerpo, y causar lesiones.

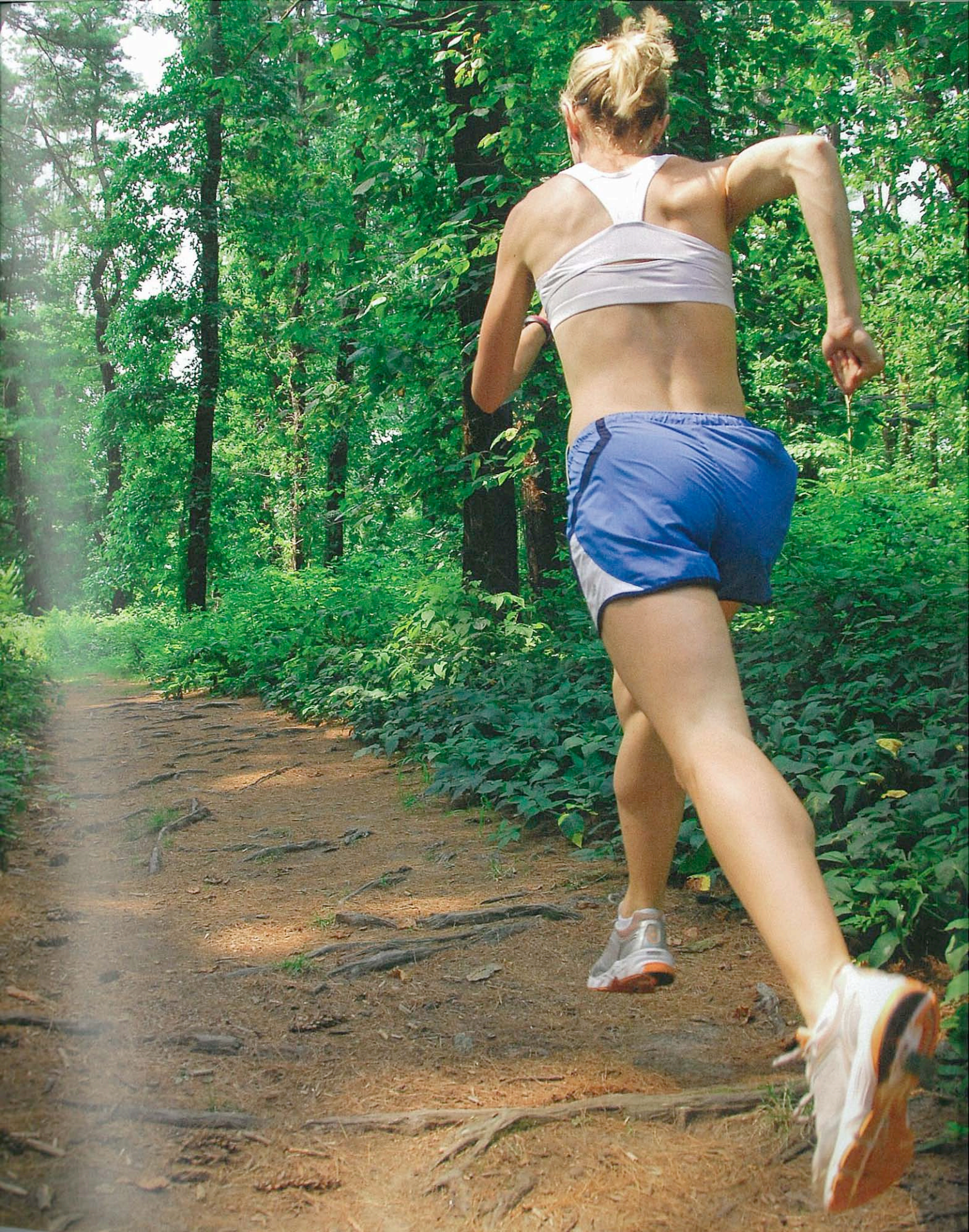
Frecuencia — Lo a menudo que entrenas.

Intensidad — La intensidad con la que entrenas.

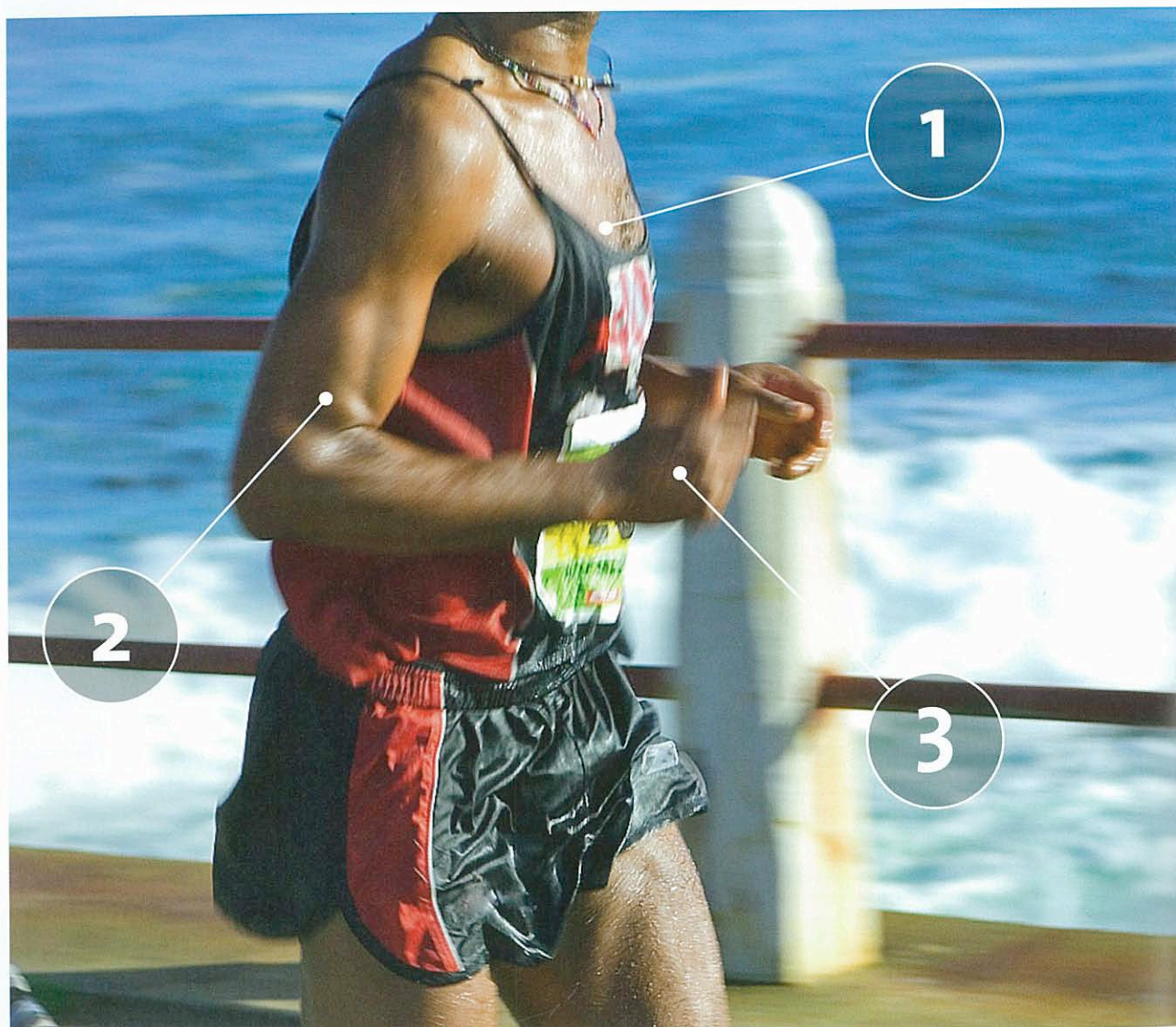
Tiempo — La duración de tu entrenamiento.

Tipo — Los métodos de entrenamiento que usas.





Tronco



1 Mantener una postura erguida, con los hombros alineados con las caderas, como si existiera una línea recta entre los dos apuntando directamente hacia arriba.

2 Los brazos deberían oscilar ligeramente hacia delante y hacia atrás.

3 Mantén las manos relajadas, como si sostuvieras con ellas una hoja de papel entre el pulgar y el índice.

No hay duda de que la mayor parte de la fuerza de los corredores de fondo proviene de la mitad inferior del cuerpo. Dicho esto, hace falta un tronco fuerte para impedir las lesiones, mientras que en las distancias de 10 kilómetros, una buena acción de brazos puede ayudar a propulsar tu cuerpo hacia delante más deprisa.

Deberías mantener relajado el tronco cuando corras. Mantén la cabeza inmóvil pero sin tensión en el cuello. La línea de la mirada debería centrarse vagamente en el horizonte (unos 20-30 metros por delante de ti). Relaja la cara y, en concreto, la mandíbula.

Mantén los hombros relajados (resiste el impulso de tensarlos y acercarlos a las orejas), y el tronco erguido suavemente sobre las caderas, para que la respiración no se vea obstaculizada. Intenta no inclinarte hacia delante de las caderas hacia arriba, ni encorvarte, pues ambos gestos pueden causar dolores en la zona lumbar.

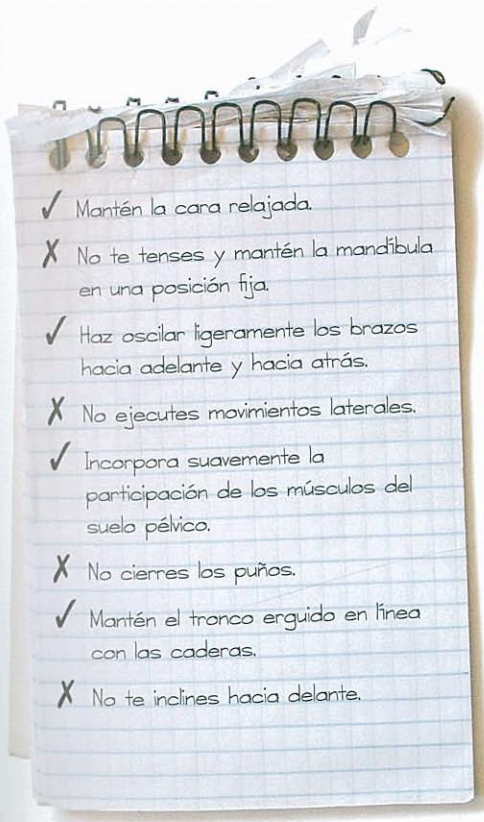
Deberías mantener los brazos en un ángulo de 90 grados, con las manos suavemente entrecerradas, apoyando ligeramente el pulgar en el índice. Evita cerrar con fuerza los puños, pues la tensión se expandirá por todo el tronco. Una buena manera de relajar esa zona es imaginar que sostenemos una fina hoja de papel entre el pulgar y el índice. El movimiento de los brazos debe ser hacia delante y hacia atrás, sin movimientos laterales; todo movimiento lateral supone una acción antieconómica cuando se trata de correr.

Para impedir las lesiones, también merece la pena incluir la participación de los músculos del suelo pélvico (descritos mejor como el grupo muscular que usas cuando no quieres hacer tus necesidades fisiológicas). Contrae suavemente esos músculos (en un esfuerzo del 30 por ciento, aproximadamente), pues ello te ayudará a activar tus músculos troncales que, a su vez, servirán de apoyo a la espalda y te ayudarán a reducir el riesgo de lesiones. Usar los músculos

del suelo pélvico es sin duda una práctica a realizar durante los entrenamientos.

Como ves, la clave para desarrollar una técnica correcta en relación con el tronco es relajarse y no correr en tensión. Muchos corredores, en su afán por ir más deprisa, mantienen su tronco muy agarrotado, pero esa tensión consume energía, y resulta improductiva. Como suele suceder cuando corremos, la práctica conduce a la perfección. De modo que, cuando estemos entrenando, merece la pena dedicar un par de sesiones a centrarnos en el tronco, para aprender a mantener un movimiento ligero, suave y relajado.

Conviene destacar que muchas de las personas que corren deprisa incumplen reglas sobre técnicas, sobre todo las relativas al tronco. El estilo inconfundible de Paula Radcliffe, la corredora de maratones que mueve la cabeza de un lado a otro, no figura, evidentemente, en ningún libro de texto. Sus entrenadores han intentado, sin duda, disuadirla de mover la cabeza de ese modo, pero forzar una técnica supuestamente pensada para ayudarnos a correr más deprisa puede, en ocasiones, causar mucha tensión y provocar, de hecho, el efecto contrario al deseado. Lo más importante es mantenerse relajado y desarrollar un estilo ligero, cómodo.



Zonas de entrenamiento

Las zonas de entrenamiento te permiten trabajar con la intensidad adecuada. Cuando inicias una sesión de entrenamiento, es importante saber la razón por la que entrenas. ¿Cuál es tu meta para esa sesión, y qué quieres que consigan tu cuerpo y tu mente? No es realista pensar que puedes forzar tu cuerpo el 100 por cien cada vez que sales a correr. Por eso los programas de entrenamiento empiezan con una carga de trabajo ligera y después proponen aumentos graduales. Incluso a medida que se incrementa la carga de trabajo, siempre habrá algunas semanas más ligeras que permitirán que tu cuerpo se recupere.

Gran parte de tu planificación dependerá de tu historial de entrenamiento. Si ya te has preparado antes para una cita deportiva, serás más consciente de lo que tu cuerpo puede soportar sin que sufra efectos adversos. Si es la primera vez que asumes un programa de entrenamiento más estructurado, o si te estás entrenando para una cita deportiva nueva, deberías intentar seguir el programa que establezcas, y no entusiasmarte demasiado (véase sobreentrenamiento y sobreesfuerzo, en página 56).

También existen muchos aspectos positivos derivados de trabajar a las intensidades correctas. Mejorar en distintas áreas de las zonas de entrenamiento te permitirá correr más deprisa y con más fuerza durante más tiempo, tanto mental

como físicamente. Operar en las zonas de entrenamiento correctas te permite, incluso si te entrenas en solitario, con poca o ninguna ayuda, prepararte tal como hacen los profesionales.

Gran parte de lo que planteamos en esta sección se basa en los monitores que miden el ritmo cardíaco. Si tú entrenas sin monitor, deberás recurrir a lo que denominamos Escala de Esfuerzo Percibido (EEP). Imagina una escala del 1 al 10. El 1 corresponde a un esfuerzo nulo o mínimo, y el 10 sería tu esfuerzo máximo. Cuando sí dispongas de un porcentaje correspondiente al ritmo cardíaco, simplemente divide la cifra entre diez para obtener el valor correspondiente en tu caso (por ejemplo, un porcentaje de ritmo cardíaco máximo de entre el 70 y el 80 por ciento equivaldría a un 7-8 de EEP).

Los monitores de ritmo cardíaco suelen calcular automáticamente las intensidades de entrenamiento correctas. La ecuación que sigue se incluye para aquellos monitores que no las calculan, y también para que dispongas de cierta información básica sobre cómo operan esos monitores.

220 – tu edad – tu ritmo cardíaco en reposo. Intensidad en porcentaje + ritmo cardíaco en reposo = zona de entrenamiento a alcanzar

Por ejemplo, un atleta de 30 años que tenga un ritmo cardíaco en reposo de 70 pulsaciones por

minuto (ppm) y se entrene al 60 por ciento de su ritmo cardíaco máximo se calculará como sigue:

$$220 - 30 - 70 = 120$$

El 70 por ciento de

$$120 = 84 + 70 = 154 \text{ ppm}$$

Resulta importante tener presente que cada uno conoce su cuerpo mejor que su monitor de ritmo cardíaco, por lo que si te encuentras mal o sientes mareos y, sin embargo, tu ritmo cardíaco sigue siendo bajo, lo mejor será que hagas caso de tu cuerpo, reduzcas la intensidad o, incluso, te detengas. También deberías ser consciente de que antes de establecer una zona de entrenamiento a alcanzar, deberías calentar bien y dar un tiempo para que el corazón llegue a los niveles de entrenamiento.

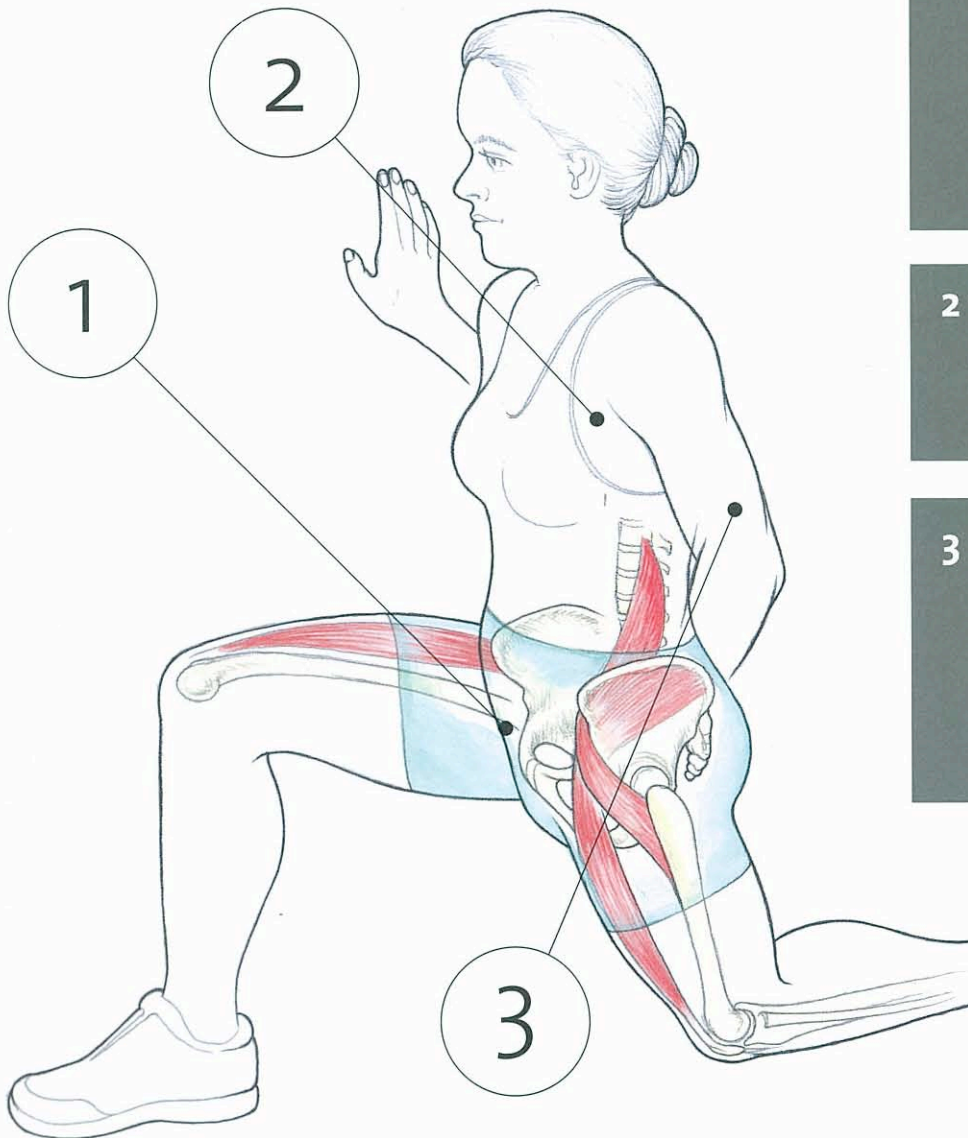
Trabajo de resistencia

60-75 por ciento del ritmo cardíaco máximo

Normalmente, esa será la intensidad que afectará a la mayoría de tu trabajo. Tal vez hayas oído hablar de ella como la «zona quemagrasas», el «entrenamiento básico» o el «entrenamiento sin tensión». Con una buena técnica y un cuerpo libre de lesiones, deberías poder ser capaz de mantenerte largos periodos de tiempo en esta zona de entrenamiento.

En ese nivel de baja intensidad tu cuerpo puede asumir grandes volúmenes de tiempo de entrenamiento. Tu cuerpo no

Estiramientos – Flexor de cadera



1 Apoyándose en una rodilla, asegurarse de que ambas piernas estén en los ángulos correctos. Mete la pelvis por debajo de la pierna que domina, y sentirás que estiras la parte alta del muslo.

2 Recuerda mantener el cuerpo erguido para sacar el mayor partido al estiramiento. Un error común es echar el cuerpo hacia delante.

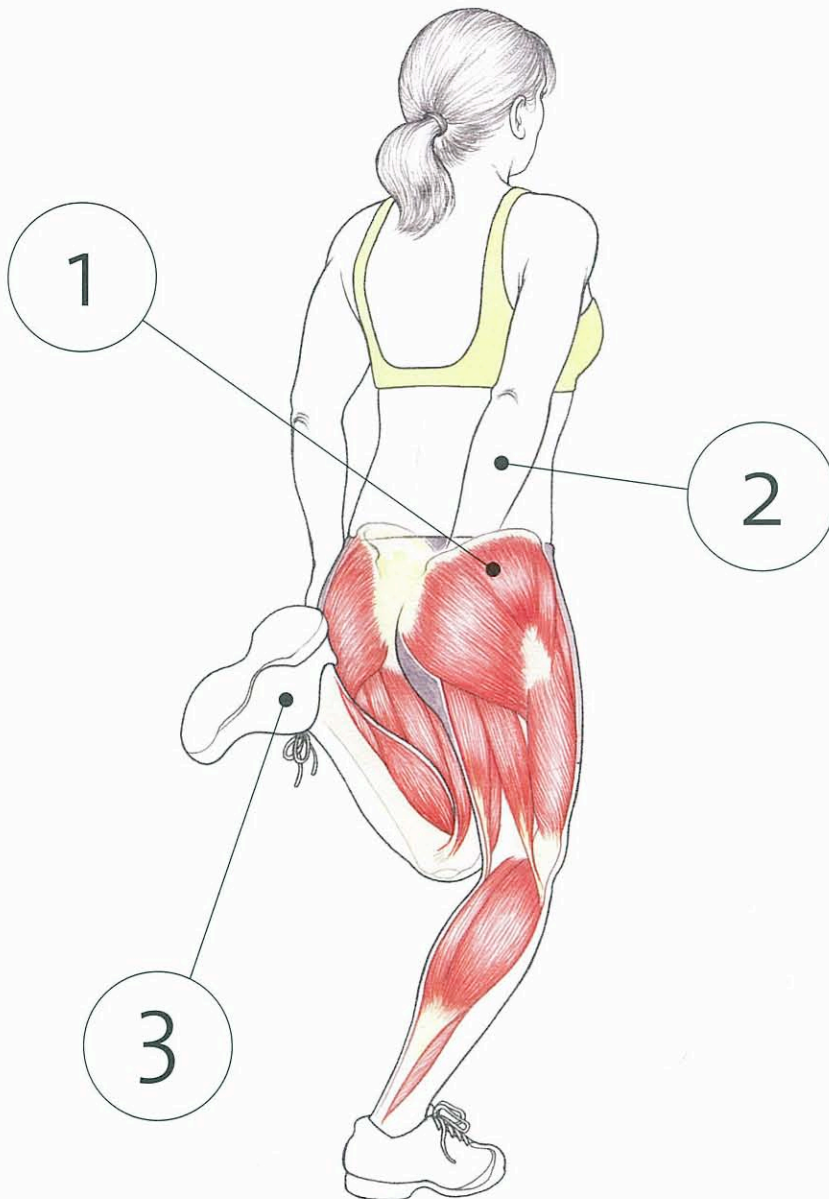
3 Mantén esa postura brevemente, y después levanta hacia el techo el brazo que te queda pegado a la pierna más retrasada, y vuélvete, alejándote de ese brazo, de modo que quedes mirando hacia el trasero.

MÚSCULOS ESTIRADOS

FLEXORES DE CADERAS Y BANDA ILIOTIBIAL



Estiramientos – Cuádriceps



1 De pie, agárrate la parte delantera de un pie (donde están los cordones), acerca el talón al trasero y tira suavemente hasta que sientas el tirón de los cuádriceps. Para obtener un estiramiento más profundo, empuja hacia arriba la cadera que realiza el esfuerzo.

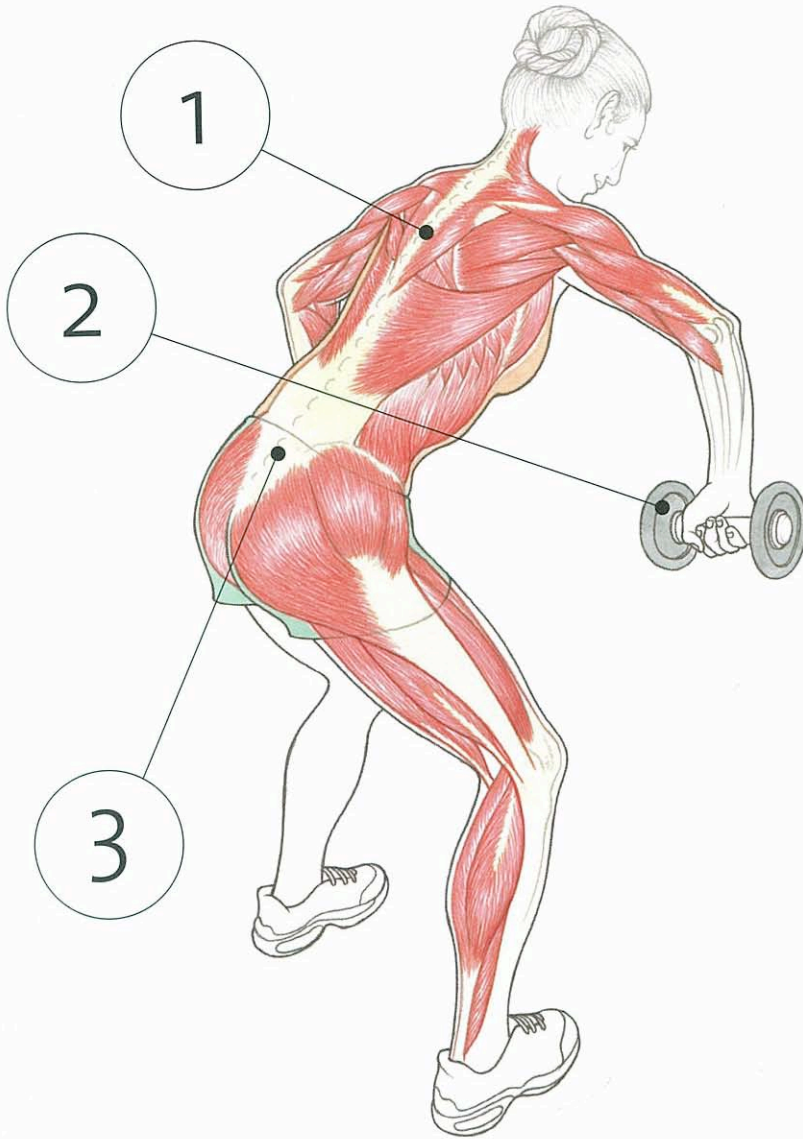
2 Si te cuesta mantener el equilibrio, agárrate a algo con la otra mano. Antes de las carreras y las sesiones de entrenamiento, sujétate así las dos piernas, alternativamente, durante 10-20 segundos.

3 Para realizar un estiramiento dinámico, una vez que tus cuádriceps están calientes, puedes darte golpes de talón en el trasero unas 10-15 veces sin usar las manos.

MÚSCULOS ESTIRADOS

CUÁDRICEPS Y FLEXORES DE CADERAS

Espalda – Remo con inclinación



1 Cuando levantes las pesas, has de sentir que las clavículas se juntan. Ello concentra la carga de trabajo en el centro de la espalda.

2 Empieza con las pesas bajas, a la altura de las rodillas. Mantente en esta posición, echado hacia delante, y acércate las pesas al ombligo, en el movimiento de remar, antes de estirar los brazos y llevarlos a la posición anterior.

3 Mantener esa misma posición puede ser duro para la zona lumbar, y existe la tendencia a curvar la zona baja de la espina dorsal hacia fuera. Evítalo manteniendo la pelvis correctamente alineada y tensando los abdominales.

Músculos utilizados

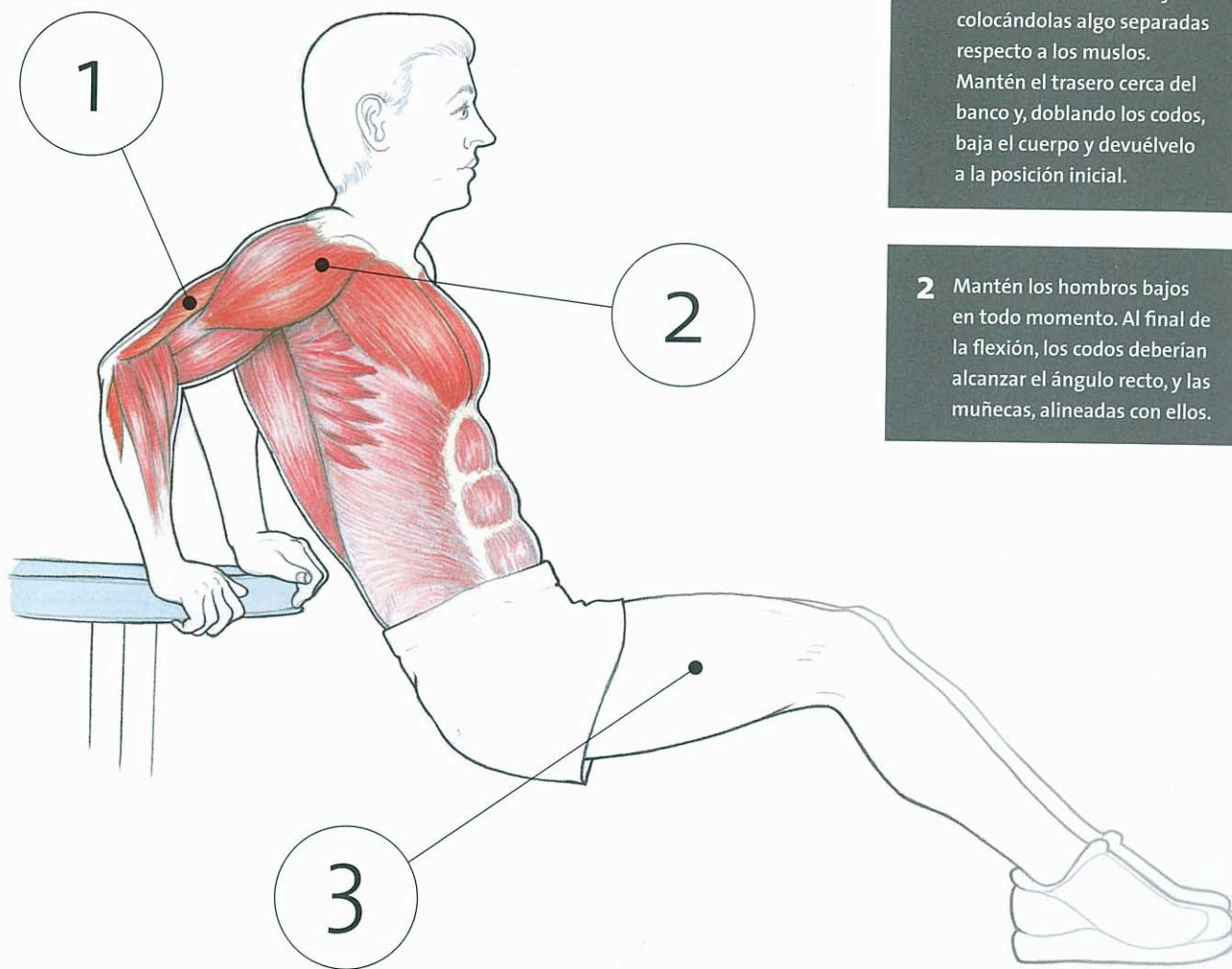
Primarios: cuello, hombros y espalda (trapecio).
Secundarios: bíceps.

¿En qué me ayudará este ejercicio a correr?

Trabajarás el centro de la espalda y los músculos bajos de los hombros, lo que te ayudará a mantener una postura abierta y a abandonar esa postura encorvada que suele verse en algunos corredores.

* Para practicar este ejercicio sin pesas, empieza en la misma posición pero coloca ambos pies sobre una goma elástica y tira describiendo un arco desde los hombros, imitando el mismo movimiento ascendente que se ejecuta con las pesas.

Brazos – Flexiones de tríceps



1 Empieza situando las manos sobre un banco y colocándolas algo separadas respecto a los muslos. Mantén el trasero cerca del banco y, doblando los codos, baja el cuerpo y devuélvelo a la posición inicial.

2 Mantén los hombros bajos en todo momento. Al final de la flexión, los codos deberían alcanzar el ángulo recto, y las muñecas, alineadas con ellos.

3 Puedes añadir intensidad a este ejercicio estirando las piernas y flexionando los pies. Cuando lo hagas, mantén el trasero cerca del banco.

Músculos utilizados

Primarios: tríceps.

¿En qué me ayudará este ejercicio a correr?

Igual que con las flexiones de bíceps, este ejercicio te ayuda a crear una buena fuerza uniforme en el cuerpo, pero no creas que por tener unos brazos desarrollados vas a correr mejor.





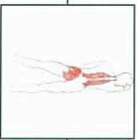





Programa de ejercicios – Intermedio

Series x 2, repeticiones x 10-15 (elevación de tronco x 20 repeticiones).

Planchas: intenta mantener la posición durante 45 segundos (reduce si pierdes técnica).

Para encontrar el peso ideal que usar con cada ejercicio debes poder completar las repeticiones, pero notar que casi estás a punto de rendirte en la última. A modo de guía, las pesas más pesadas las usarías para los grupos musculares mayores (por ejemplo los glúteos y los cuádriceps usados en los desplantes), y las pesas más ligeras las usarías para los grupos musculares menores (por ejemplo, los hombros en los ejercicios de remo).

Con equipo

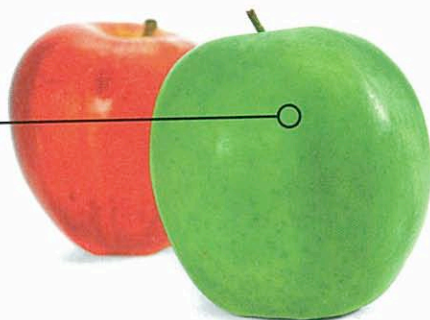
| | | | |
|---|---|--|---|
| 1 Sentadillas sobre pelota |  | 2 Peso muerto |  |
| 3 Sentadillas con una sola pierna |  | 4 Puntillas (pantorrillas) |  |
| 5 Abductor de cadera |  | 6 Flexiones |  |
| 7 Remo con inclinación |  | 8 Plancha lateral |  |
| 9 Levantamiento de piernas |  | 10 Equilibrio sobre una pierna |  |

Sin equipo

| | | | |
|--|---|--|---|
| 1 Desplantes |  | 2 Pasos sobre banco |  |
| 3 Sentadillas con una sola pierna |  | 4 Puntillas (pantorrillas) |  |
| 5 Abductor de caderas |  | 6 Flexiones |  |
| 7 Remo con inclinación (con goma elástica) |  | 8 Plancha lateral |  |
| 9 Levantamiento de piernas |  | 10 Equilibrio sobre una pierna |  |

Carbohidratos

1 Los alimentos no refinados tienen un mayor valor nutricional que los refinados. El arroz salvaje, el pan integral, la pasta integral, las palomitas de maíz (sin mantequilla), la avena y las gachas, fruta y verdura crudas, etcétera.

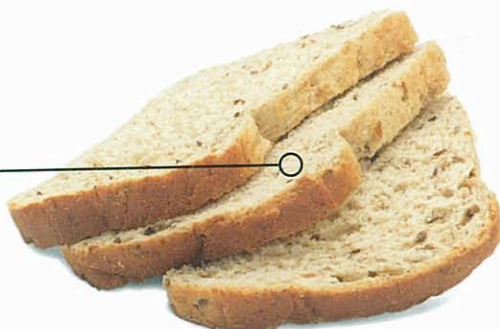


2 Asegúrate siempre de que los alimentos que ingieras durante el día tengan como base los carbohidratos. Intenta pensar en términos de las proporciones ya mencionadas (50-30-20).

3 Varía de alimentos tanto como puedas. Una buena idea es planificar las comidas en función del color (brotes verdes o brócoli, tomates, pimientos, zanahorias, naranjas, manzanas, arándanos, etcétera).



4 Asegúrate siempre de que antes y después de entrenar dispongas de la cantidad adecuada de carbohidratos para reponer tus niveles de energía y los azúcares de tu torrente sanguíneo. Una vez que se haya consumido el glucógeno, tu cuerpo empezará a quemar las grasas, que usará como suplemento energético. Aunque se trata del concepto básico para reducir barriga, ten en cuenta que ese proceso va en detrimento de tu rendimiento, pues tu torrente sanguíneo transportará cetonas a tu cerebro, en lugar de azúcares, por lo que la sensación de cansancio se incrementará y sufrirás cambios de humor.



Proteínas

Empecemos refutando otro mito: las proteínas no nos hacen más fuertes, lo que nos hace más fuertes es el ejercicio. Palabras como «proteína» y «aminoácido» se presentan siempre con un aura mágica, y mucha gente cree que son ingredientes misteriosos que afectan a la masa muscular. Pero no hay nada de qué preocuparse: en realidad no son tan misteriosos.

Las proteínas pueden desempeñar papeles distintos en el cuerpo. Ayudan a construir músculo nuevo, reparan los sometidos a estrés a causa del ejercicio, y son las responsables de que nos crezcan el pelo y las uñas. Aportan energía al sistema inmunitario y, sobre todo, contribuyen a reemplazar los glóbulos rojos. Una dieta basada en las proteínas es inútil. Los batidos a base de proteínas, comer un exceso de claras de huevo o atiborrarse de pechugas de pollo sirve de poco. Un consumo excesivo de proteínas puede ser no sólo inútil, sino contraproducente. El cuerpo es capaz de almacenar sólo una cantidad determinada de proteínas y aminoácidos, y si se excede, o bien se quema como energía (una cantidad pequeña si se compara con los carbohidratos) cuando el cuerpo se agota, o bien se almacena en forma de glucógeno o grasa. Existen dos problemas principales que pueden afectar al que sigue una dieta con exceso de proteínas.

1. Impide el consumo de la cantidad adecuada de carbohidratos.
2. Las proteínas se descomponen

y se convierten en urea, un compuesto orgánico que el cuerpo elimina a través de la orina. La gente que consume un exceso de proteínas necesita aumentar su consumo de fluidos para eliminar tanta urea como sea posible, lo que lleva a visitas frecuentes al cuarto de baño.

Al comer demasiadas proteínas también aumentan las probabilidades de comer más grasas (a través de las carnes y los condimentos) de las que el cuerpo puede almacenar. La cantidad correcta de proteína que un atleta puede digerir varía, pero, por norma, se considera que está entre 1,2 y 1,6 gramos por kilo de peso corporal al día. Ello es, generalmente, menos de la ingesta diaria comiendo sólo carne, pescado, lácteos y legumbres. El consumo ideal sería un total diario de 150-200 gramos, añadiendo las proteínas que obtenemos de dos raciones diarias de productos lácteos bajos en grasas (leche, yogur y queso).

Las carnes pueden dividirse en tres clases: blancas, rojas y pescado. Una dieta deportiva ideal debe incluir, en su planificación semanal, toda clase de carnes.

- El pescado es la mejor opción, porque las grasas que contiene son insaturadas (entre ellas, la famosa omega-3), por lo que es mejor que las grasas saturadas que suelen encontrarse en las carnes y los productos lácteos.
- Las carnes blancas son preferibles a las rojas, porque en general

contiene menos grasas (siempre que sean pechugas, muslos y sobremuslos sin piel).

- La carne roja magra, aunque no sea la opción más saludable, debe comerse entre tres y cuatro veces por semana. La carne roja contiene hierro y cinc, y el hierro es una parte esencial de la hemoglobina, proteína que transporta el oxígeno a los músculos y al cerebro. Si nos falta la cantidad adecuada de hierro podemos sufrir fatiga y sensación de desfondamiento. El cinc es un mineral que desempeña un papel importante a la hora de eliminar el dióxido de carbono de los músculos cuando practicamos algún ejercicio. Una buena carne roja es la de ciervo, porque contiene una cantidad menor de grasas saturadas.

En cuanto a los productos lácteos, conviene escoger los que son bajos en grasas. La leche y el yogur semidesnatados se acercan al porcentaje de consumo ideal (contienen un 40 por ciento de carbohidratos, un 35 por ciento de proteínas y un 25 por ciento de grasas), por lo que constituyen un tentempié perfecto. Son una manera fácil de ingerir proteínas, además de una fuente de vitamina D y de calcio, y contienen la cantidad adecuada de potasio, fósforo y riboflavina. El potasio y el fósforo ayudan al cuerpo a metabolizar el calcio para fortalecer los huesos, mientras que la riboflavina es una vitamina que lo ayuda a transformar los alimentos en energía.

Recetas



AVENA, RICOTTA Y PISTACHOS

Ingredientes:

- 50 gramos de copos de avena
- 140 gramos de queso ricotta
- 8-10 pistachos sin cáscara
- Una pizca de sal o una gota de miel

Preparación: Hervir la avena en agua hasta que adquiera tu consistencia preferida. En un cuenco, mezclar los copos de avena, el queso ricotta y los pistachos. Añadir una pizca de sal o media cucharadita de miel, dependiendo de si prefieres el plato salado o dulce. Se trata de un tentempié muy equilibrado que combina proteínas, carbohidratos y grasas.

QUESO FRESCO CON ARÁNDANOS TIBIOS Y NUECES

Ingredientes:

- 220 gramos de arándanos
- 1 cucharadita de fructosa
- 70 gramos de cuajada baja en grasa
- 3 nueces

Preparación: Calentar los arándanos en un cazo a baja temperatura con la fructosa y un poco de agua, y remover suavemente hasta que los frutos se ablanden. Colocar el queso fresco en un cuenco y verter los arándanos por encima. Espolvorear con las nueces molidas. Es un tentempié perfecto.

CALAMAR RELLENO

Ingredientes:

- Un calamar grande (200 gramos en limpio —reservar los tentáculos)
- 2 cucharaditas de perejil picado y un poco de ajo picado
- 250 gramos de pan integral fresco rallado, o de migas de pan integrales
- 30 gramos de queso parmesano
- 1 cucharada sopera de aceite

Preparación: Manipular el calamar con cuidado para que no se rompa y quede entero. Para el relleno: picar los tentáculos y mezclar con el perejil, el ajo, las migas frescas y el parmesano. Empezar amasando la mezcla con las manos y añadir agua y aceite según se necesite. Llenar el calamar con la mezcla y cerrar con un palillo. Introducirlo en el horno 30 minutos, usando la pasta sobrante para cubrirlo. Servir con una guarnición de ensalada o con una pieza de fruta cortada.

Cómo escoger la distancia y el tiempo a batir

Cuando decidimos qué distancia recorrer y a qué ritmo hacerlo, lo principal es que seamos realistas. No hay nada peor que marcarse un reto y tener una sensación de fracaso cuando nos damos cuenta de que la tarea que nos hemos impuesto queda muy lejos de nuestro alcance.

Cuando te fijes metas, ten siempre en cuenta que éstas deben «plantear un desafío pero ser asumibles». La sensación de logro que experimentarás al terminar tu primera maratón, o incluso tus primeros 10 kilómetros, es maravillosa, y desearás repetirla una y otra vez. Es la clase de sensación que te llevará a plantearte metas más ambiciosas. Hay gente que ni se plantea correr más de diez minutos sin detenerse a descansar y, sin embargo, con el entrenamiento adecuado, acaban siendo capaces de completar una maratón. Incluso si ese viaje les lleva años, eso no importa, porque por el camino disfrutan mucho, y además su salud mejora, pierden peso, etcétera.

Escoger correctamente la marca de tiempo a la que aspirar resulta especialmente importante en el caso de las distancias más largas. Muchos corredores se sacan los tiempos de la manga, y después empiezan sus horarios de entrenamiento y descubren que esos compromisos de distancia y de tiempo les resultan, simplemente, demasiado arduos. Recuerda esto: la razón por la que terminar una

maratón es un logro tan grande es que resulta difícil, y entrenar supone un compromiso grande. El tiempo medio de finalización de una maratón es de 4 horas 30 minutos para hombres, y de 5 horas 10 minutos para mujeres. Ello, claro está, varía dependiendo de la ruta y de las condiciones atmosféricas.

Así pues, ¿cómo escogemos a qué distancia aspirar y qué programa de entrenamiento usar? La siguiente tabla de predicción de tiempos para carreras proporciona una orientación práctica para predecir tu tiempo a batir en los 10 kilómetros, media maratón y maratón, una vez que dispongas de un tiempo en los 5 kilómetros sobre el que basarte. Busca en la columna izquierda en qué tiempo corres 5 kilómetros y lee el resto de la línea para ver cuál es tu predicción de tiempos para las distancias más largas.

Tabla de predicción de tiempos en carrera

| 5 km Min. | 10 km Min. | 21,1 km Horas | 42,2 km Horas |
|--------------|---------------|------------------|------------------|
| 17,30 | 36,00 | 1,20 | 2,51 |
| 20,00 | 42,00 | 1,32 | 3,15 |
| 22,30 | 47,00 | 1,43 | 3,39 |
| 25,00 | 52,00 | 1,55 | 4,05 |
| 27,30 | 57,00 | 2,07 | 4,29 |
| 30,00 | 63,00 | 2,17 | 4,52 |
| 32,30 | 68,00 | 2,29 | 5,17 |
| 35,00 | 73,00 | 2,41 | 5,41 |
| 37,30 | 78,00 | 2,52 | 6,06 |
| 40,00 | 83,00 | 3,04 | 6,30 |

Pero ten en cuenta que se trata sólo de tiempos orientativos para iniciar los entrenamientos. Cada cuerpo es diferente, y todos tenemos unas habilidades distintas a la hora de correr. Hay gente que corre deprisa los 5 kilómetros, pero que reduce la velocidad drásticamente cuando corre media maratón, mientras que otros corredores parecen capaces de mantener un ritmo propio de los 10 kilómetros en una distancia de media maratón. Prepárate para adaptar tus metas a medida que realizas tu programa de entrenamiento.

Encontrar tu tiempo

1. Si no eres capaz de correr más de 30 minutos, empieza con el programa correr-andar (véase pág. 154). De ese modo irás progresando gradualmente y obtendrás una base sólida.
2. Una vez que ya puedas correr sin interrupciones durante más de treinta minutos, pásate al programa de los 10 kilómetros en menos de 60 minutos (véase pág. 154). Se trata de un programa corto, y no tardarás en descubrir que ya corres más deprisa.
3. Cuando sientas que ya puedes, busca un lugar llano para correr 5 kilómetros y cronométrate. Ahora que ya cuentas con tu marca de los 5 kilómetros, puedes usar la tabla de predicción para anticipar el tiempo que harás en distancias más largas, y de ese modo escoger el programa que más te convenga.