

# **ÉXITO EN MARATÓN**

**GURINDER “RICKY” SINGH**

**MARATHON SUCCESS**

This book is not copyrighted. All quotations used in this book are from secondary sources. If quoting from this book, please use the corresponding reference. If quoting Ricky Singh, please reference the quote.

**WEBSITE**

[www.ricky-singh.com](http://www.ricky-singh.com)

To order additional copies of this book, please visit:

[Amazon.com](http://Amazon.com)

or contact Ricky Singh at:

E-Mail: [711ricky@gmail.com](mailto:711ricky@gmail.com)

302-740-7066

Please leave your name and phone number and the author will contact you. You may also send text messages.

Published by: Ricky Singh

Distributed by: Kindle Direct Publishing

Book is not Copyrighted-----Gurinder Singh

ISBN: 9798397527835

## **ADVERTENCIA**

Si quieres aprender a entrenar de manera eficiente, este libro es para ti. El período de formación se ha acortado tanto como sea posible. Intentar reducir más el tiempo asignado sería una gran tontería. Recuerda que la paciencia es una virtud si quieres correr maratones. Lleva tiempo adaptar los músculos, los ligamentos, los huesos, el sistema cardiovascular y el sistema respiratorio al martilleo implacable y al aumento de la demanda de sangre y oxígeno. Al planificar su entrenamiento cuidadosamente, puede acortar el tiempo que lleva y reducir la probabilidad de lesiones. Es probable que ocurran lesiones si intentas cortar más porque crees que eres un sobrehumano. Presta atención a lo que te dice tu cuerpo. No se preocupe, el libro entrará en más detalles sobre cómo diferenciar entre el dolor que requiere descansar y la incomodidad que permite el entrenamiento.

Consulte con su profesional médico, especialistas u otros profesionales antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios.

## **DEDICACIÓN**

Este libro está dedicado a todas las personas que deseen aumentar su actividad física y aumentar su bienestar general corriendo maratones. Lograr el objetivo de completar un maratón puede ser extremadamente gratificante y tiene muchos beneficios. Hay un impulso maravilloso para la autoestima, un aumento de la confianza en uno mismo, un aumento de la energía general y una mayor sensación de logro personal. Este libro está dedicado de todo corazón a todos aquellos que estén interesados en aprender a preparar y terminar su primera maratón. El autor espera sinceramente que las ideas presentadas sirvan de inspiración para aumentar la actividad física y lograr un mayor bienestar.

# **TABLA DE CONTENIDO**

## **SECCIÓN 1**

### **EL DESAFÍO DEL MARATÓN Y LA PREPARACIÓN**

**1 – 34**

#### **ACEPTAR EL RETO DEL MARATÓN**

**2**

#### **INTRODUCCIÓN AL MARATÓN**

**4**

#### **ENTRENANDO TU MENTE Y CUERPO**

**4**

#### **PARTE 1**

#### **CRONOGRAMA PARA LA CAPACITACIÓN**

**5**

#### **NIVEL PRINCIPIANTE (CERO K)**

**5**

#### **INICIATIVAS AL SIGUIENTE NIVEL (3K, 5K, 10K FINISHER)**

**6**

#### **PRO (MEDIA Y / O MARATÓN COMPLETO)**

**6**

#### **TIEMPO DE ENTRENAMIENTO**

**7**

#### **PARTE 2**

#### **LOS EFECTOS DEL EJERCICIO EN TU PSIQUE**

**7**

**CONCENTRACIÓN MENTAL**

**7**

**EL ESTABLECIMIENTO DE METAS**

**8**

**META DE CERO A 6.216 MILLAS (10K)**

**8**

**META DE 6.213 MILLAS (10K) A 12.427 MILLAS (20K)**

**9**

**12.427 MILLAS (20K) A 18.641 MILLAS (30K) TERRITORIO.**

**9**

**18.641 MILLAS (30K) Y ARRIBA DE LA PARED**

**9**

**CORRIENDO SOLO**

**10**

**CORRER COMPAÑERO/GRUPO**

**10**

**MEJORADORES PARA REDES SOCIALES**

**11**

**UNA ADVERTENCIA (ANTI-SELFIE)**

**11**

**PARTE 3**

**ENFOQUE DE ENTRENAMIENTO Y FISIOLÓGÍA**

**11**

**LA IMPORTANCIA DEL DESCANSO**

**12**

**BUEN DOLOR (DOMS) Y  
DOLOR MAL (LESIÓN O MUY CERCA DE ELLA)**

**12**

**FORMA APROPIADA**

**13**

**TALÓN VS. HUELGAS DE PIES DELANTEROS**

**13**

**EL VALOR DE LAS BUENAS TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN**

**14**

**LA FORMA PERFECTA**

**14**

**CORRER BAJO EL SOL**

**14**

**MÉTODOS DE VARIEDAD DE INSTRUCCIÓN**

**15**

**CARRERA DE RESISTENCIA (DÍA DE RITMO)**

**15**

**ENTRENAMIENTO UTILIZANDO INTERVALOS**

**16**

**CARRERAS DE VELOCIDAD**

**16**

**CARRERAS DE VELOCIDAD EN INTERVALOS**

**17**

**ENTRENAMIENTO EN COLINA**

**17**

**TRABAJO EN LA CARRETERA**

**17**

**CORRER POR SENDEROS**

**18**

**ENTRENAMIENTO EN CINTA DE CORRER**

**18**

**ENTRENAMIENTO DE DÍA LIBRE (ENTRENAMIENTO CRUZADO)**

**19**

**PARTE 4**

**REFUERZOS FISIOLÓGICOS Y RETROALIMENTACIÓN**

**19**

**EQUIPO BÁSICO**

**19**

**EQUIPO AVANZADO**

**20**

**PARTE 5**

**FRECUENCIA CARDÍACA, CALORÍAS QUEMADAS, PORCENTAJE MÁX., VO<sub>2</sub> MÁX.**

**20**

**FRECUENCIA CARDÍACA CONTINUA (CHR)**

**21**

**FRECUENCIA CARDÍACA PROMEDIO (AHR)**

**21**

**PORCENTAJE DE FRECUENCIA CARDÍACA (PHR)**

**21**

**FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA (FCM)**

**22**

**VO<sub>2</sub>MÁX.**

**22**

**PARTE 6**

**CALENTAMIENTO, ESTIRAMIENTO, ENFRIAMIENTO**

**22**

**ESTIRAMIENTO DINÁMICO**

**22**

**ENFRIANDO**

**23**

**MARATÓN PARA MUJERES**

**24**

**PARTE 7**

**ESTRATEGIA DE CARRERA**

**24**

**CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO**

**24**

**SEPARARSE DEL PAQUETE**

**25**

**MARCANDO USTED MISMO**

**25**

**HIDRATACIÓN Y ALIMENTACIÓN**

**25**

**ESFUERZO DE EQUIPO**

**25**

**CUANDO TE GOLPES CONTRA LA PARED**

**26**

**PARTE 8**

**MARATÓN DIETA Y NUTRICIÓN**

**26**

**70% CARBOHIDRATOS**

**26**

**15% GRASAS**

**26**

**10% PROTEÍNAS**

**27**

**HOJAS VERDES, FRUTAS Y NUECES**

**28**

**MEDIO MARATÓN VS. NUTRICIÓN COMPLETA DE MARATÓN**

**28**

**COMER ANTES DEL ENTRENAMIENTO**

**28**

**COMIDAS POST ENTRENAMIENTO**

**29**

**HIDRATACIÓN**

**29**

**GELES ENERGÉTICOS**

**29**

**POST HIDRATACIÓN E INGESTA DE ALIMENTOS**

**30**

**MENÚ DE MUESTRA**

**30**

**DESAYUNO**

**30**

**ALMUERZA**

**31**

**CENA**

**31**

**SNACKS (1 A 2 HORAS ANTES DE ENTRENAR)**

**32**

**PARTE 9**

**RECUPERACIÓN DEL MARATÓN (POST CARRERA)**

**32**

**HORA 1**

**32**

**HORA 12**

**33**

**HORA 24 A 72**

**33**

**TOMAR UN DESCANSO**

**34**

## **SECCIÓN 2**

**DATOS INTERESANTES E IDEAS CLAVE PARA EL ÉXITO**

**35 – 115**

**CONSEJOS PARA EL ÉXITO**

**36**

**RECORDATORIO DE OTRO DÍA DE PREPARACIÓN**

**41**

**ALGUNAS SUGERENCIAS SOBRE CÓMO MANEJAR LA VIDA  
DESPUÉS DEL MARATÓN – 41 Y ENTRENAR EXTENSIVAMENTE - 42**

**ELEGIR UN MARATÓN Y ENTRENAR**

**43**

**PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 20 SEMANAS**

**54**

**AUMENTA TU DISTANCIA SEMANAL**

**55**

**EN OTRAS PALABRAS, ¿CUÁN RÁPIDO DEBO CORRER?**

**55**

**ME PUEDEN ACONSEJAR QUE HACER SI TENGO QUE SALTAR  
¿PARTE DE MIS SESIONES DE ENTRENAMIENTO PARA EL  
MARATÓN?**

**55**

**EL EJERCICIO ME DESAFIA; CÓMO PUEDO DECIR  
¿SI ME ESTOY PRESIONANDO DEMASIADO?**

**56**

**COMO DEBO IR AHORA QUE TENGO UN PUNTO EN EL  
MARATÓN POR UNA BUENA CAUSA QUE ME ENTERÉ EN EL  
ÚLTIMO MOMENTO?**

**56**

**CÓMO MANTENER UNA DIETA SALUDABLE ANTES DE UN  
MARATÓN**

**59**

**UNA DIETA SALUDABLE PARA LAS MARATONISTAS**

**59**

**APROVECHAR LAS MACROS PARA LA PREPARACIÓN PARA EL  
MARATÓN**

**60**

**CONSTRUYENDO UN PLAN DE NUTRICIÓN PARA EL MARATÓN  
CAPACITACIÓN**

**61**

**CONSEJOS NUTRICIONALES PARA CORREDORES EN  
ENTRENAMIENTO**

**61**

**ENTONCES, ME PREGUNTO, ¿EN QUÉ DEBO COMER  
EXACTAMENTE? ¿PARA ALIMENTAR MI CUERPO  
ADECUADAMENTE MIENTRAS ESTOY ENTRENANDO PARA UN  
MARATÓN O MEDIO MARATÓN?**

**62**

**¿QUÉ DEBO COMER A PRIMERA VEZ LA MAÑANA ANTES DE LA CARRERA?**

**65**

**CUANDO CORRO UNA MARATÓN, ¿QUÉ DEBO CONSUMIR?**

**66**

**CÓMO REPOSTAR DESPUÉS DE UN MARATÓN**

**67**

**HIDRATACIÓN**

**67**

**RECOMENDACIONES**

**68**

**ESENCIALES DIETÉTICOS PARA CORREDORES**

**68**

**UNA PREGUNTA COMÚN ENTRE LOS CORREDORES ES: "¿QUÉ DEBO COMER?"**

**69**

**CARBOHIDRATOS**

**69**

**LISTAS DE ALIMENTOS RICOS EN CARBOHIDRATOS**

**70**

**PROTEÍNA**

**71**

**¿QUÉ ES UNA ULTRAMARATÓN?**

**72**

**¿QUIÉNES SON EXACTAMENTE LOS ULTRAMARATÓNICOS?**

**73**

**IMPORTANCIA DE LOS CONTROLES MÉDICOS ANTES DE CORRER  
MARATÓN**

**74**

**EXAMEN PARA LA DIABETES**

**74**

**PRUEBAS PARA LA SALUD DEL CORAZÓN**

**75**

**PRUEBA DE CREATINA FOSFOQUINASA (CPK)**

**75**

**PRUEBAS DE CALCIO Y VITAMINA D PARA LA SALUD ÓSEA**

**75**

**UN ANÁLISIS DEL RENDIMIENTO DEL RIÑÓN**

**76**

**PRUEBAS DE FUNCIÓN HEPÁTICA**

**76**

**5 RAZONES PARA REALIZAR UN CHEQUEO DE SALUD ANTES  
CORRER**

**77**

**CUANDO TIENES DIABETES TIPO 1 Y QUIERES CORRER**

**79**

**BENEFICIOS PARA LA SALUD DE CORRER UNA MARATÓN**

**80**

**BENEFICIOS SOCIALES DE CORRER EN GRUPO**

**83**

**JUEGOS MENTALES PARA CARRERAS Y CARRERAS LARGAS**

**84**

**LOS MEJORES TRUCOS MENTALES PARA HACER TU PRÓXIMA  
CARRERA MÁS DIVERTIDA**

**86**

**CÓMO MEJORAR TU TIEMPO**

**92**

**LO QUE DEBE SABER ANTES DE EMPEZAR CON EL TRABAJO DE  
VELOCIDAD**

**93**

**MANERAS ESPECÍFICAS DE SER MÁS RÁPIDO**

**94**

**CÓMO QUEMAR LAS LIBRAS**

**97**

**EL RETO DEL RITMO DE MARATÓN**

**98**

**¿CÓMO PODEMOS ENCONTRAR UN MEJOR RITMO PARA EL  
MARATÓN?**

**99**

**MÉTODOS PARA DECIDIR LAS HERRAMIENTAS APROPIADAS**

**102**

**CONSEJOS ÚTILES PARA ELEGIR EL ZAPATO ADECUADO**

**103**

**ROPA DE CORRER PARA MARATONES Y ULTRAMARATONES**

**104**

**LOS ACCESORIOS**

**107**

**PUNTOS ADICIONALES A TENER EN CUENTA ¡Y SUERTE!**

**109**

**CONCLUSIÓN**

**116**

**REFERENCIAS**

**117 - 120**

**SOBRE LA AUTORA**

**121**

## **AGRADECIMIENTOS**

Mi éxito en la forma física se debe a muchas personas inspiradoras que me han guiado por caminos muy complicados e inciertos hacia el éxito en el logro de mis objetivos. Reconozco a estos mentores y a muchos otros que me han alentado en mi camino hacia el éxito en el acondicionamiento físico.

Además, deseo reconocer a mi esposa, Manjeet Kaur, por su continuo apoyo en todos mis esfuerzos. Su paciencia, constancia y sabiduría siempre me han apoyado. Debido a muchos esfuerzos comerciales, no he podido pasar tanto tiempo en casa como me gustaría, y mi esposa ha hecho un trabajo extraordinario en la crianza de nuestros dos hijos. Es solo con su apoyo y aliento que he podido expandir mis logros.

## **SECCIÓN 1**

# **EL DESAFÍO DEL MARATÓN Y LA PREPARACIÓN**

## **ACEPTAR EL RETO DEL MARATÓN**

*"Debes estar loco; me agota solo de pensarlo".*

*El final de la calle está demasiado lejos para que corra, así que no sé cómo lo haces.*

*Después de todo ese tiempo, ¿qué pensamientos han cruzado por tu mente?*

*"¿No te lastimas mucho?"*

*Dijeron: "¿Esto es lo que haces para ganarte la vida?"*

*Una pregunta común es "¿Puedes comer chocolate?"*

Esta es solo una muestra de las reacciones que recibo cuando le digo a la gente que corro maratones. Para algunos, la idea de correr 26.2 millas es una pesadilla. Sin embargo, a algunos les asombra la idea de viajar una distancia tan grande a pie en tan poco tiempo. Algunas personas están desconcertadas en cuanto a cómo se hizo esto. Hay algunos que me admiran y me envidian, y hay otros que desean animarme mientras persigo mi objetivo. Tanto si eres fanático del maratón como si no, no puedes evitar sentirte intrigado por él. Ya sea que sientan curiosidad o estén impresionados por mi explicación, sé que comprenderán algo de lo que implica correr un maratón al escucharla. Todo el mundo sabe que correr un maratón requiere mucho trabajo duro y dedicación de tu parte. Si no dedico tiempo y esfuerzo para mejorar como corredor, mi talento natural no servirá de nada. Aquellos que alguna vez han considerado correr un maratón estarán de acuerdo. Correr los 26 kilómetros completos de un maratón requiere una increíble cantidad de dedicación y esfuerzo. Además, había un aura de misterio en torno al evento. Si cree que sabe lo que es un maratón, aún no podrá comprender el alcance completo del evento hasta que haya corrido uno. Ver atletas exhaustos tropezar en la línea de meta con miradas de alegría y alivio es una cosa, pero

realmente experimentar esas emociones mientras luchas por llegar a la línea de meta es algo completamente diferente. Observar a los corredores exhaustos al lado de la carretera puede darle una idea de lo difícil que es la carrera, pero es posible que no pueda entender cómo otros competidores continúan o cómo encuentran la fuerza para cruzar la línea de meta hasta que usted se pone a sí mismo en la meta. mismo grado de agotamiento. Participar en un maratón es mucho más agradable que ver uno en la televisión. Entonces, ¿por qué la gente elige correr maratones? Seamos honestos: correr no es exactamente una ciencia compleja.

Debido a que es una de las primeras habilidades que adquirimos, parece ser algo natural. Si bien se requiere esfuerzo, no se necesita experiencia especializada para hacer esto. Desafortunadamente, muchos de nosotros perdemos la práctica de correr a medida que envejecemos, hasta el punto en que trotar a lo largo de nuestra calle parece una prueba demasiado dura. La buena noticia es que con algo de trabajo o reentrenamiento, podemos recuperar nuestra velocidad de carrera donde estaba. Los adultos necesitan más esfuerzo para correr que los niños, pero es fácil retomar la práctica si tiene una razón lo suficientemente convincente (como mejorar su salud). El próximo paso natural para muchas personas que quieren ponerse en forma es inscribirse en un maratón. Esto puede sonar ridículo, pero es un verdadero tributo al atractivo especial de la caminata de 26 millas. Si recién te estás iniciando en la carrera, el maratón es un objetivo increíble para ti mismo; es una tarea que mucha gente apreciará y entenderá, pero pocos tendrán las agallas para realmente hacer. Claro, después de semanas de entrenamiento, estarás totalmente agotado cuando finalmente cruces la línea de meta del maratón. Sin embargo, la autodisciplina y la fuerza física que muestra alguien que ha completado un maratón son muy inspiradoras. Muchos corredores británicos se sienten motivados a participar en el maratón de Londres al ver a miles de competidores más lentos, menos atléticos y más pesados que ellos en el mismo evento. Participar en un maratón es un

esfuerzo serio. Requiere meses de planificación y obras viales. No es como una carrera de 3 km en la que puedes improvisar, terminar en 30 minutos o menos y salirte con la tuya con dolores y molestias corporales mínimos..

## **INTRODUCCIÓN AL MARATÓN**

Un maratón es una carrera en la que, de forma lenta pero segura, pierdes terreno. Como mínimo, tiene 41,195 kilómetros de longitud (26,218 millas). Los atletas como Wilson Kipsang de Kenia, que regularmente registra velocidades de menos de dos minutos, son los claros ganadores. Él completó un maratón completo en 2 horas, 3 minutos y 23 segundos. Para las damas, el tiempo récord es de 2:15:25, establecido por la corredora británica Paula Radcliffe. El corredor de maratón típico completa la carrera de 26,218 millas en menos de 5 horas, corriendo a un ritmo de aproximadamente 8 minutos por kilómetro. El tiempo promedio para completar es de alrededor de seis horas. Por otro lado, ha habido momentos en que un evento esperó unas horas más a algunos caminantes resistentes. Los medios maratones tienen 21,1 km (13,1 millas) de largo (21,098 k). Es el equivalente a correr media maratón. Una carrera puede ser de 3 kilómetros, 5 kilómetros, 10 kilómetros o más, pero debe ser menos de media maratón..

## **ENTRENANDO TU MENTE Y CUERPO**

Para los corredores serios, una carrera de cuatro horas no es cosa de risa. Es una verdad que muchos corredores abandonarán la competencia en algún momento debido a cosas como el dolor físico, el agotamiento, el estrés mental, la falta de agua y otros factores similares. Una persona que empuja demasiado sin suficiente preparación puede potencialmente desmayarse en la ruta o alrededor de la línea de meta. Se necesita mucho esfuerzo para cruzar la línea de meta de una carrera. Podrás correr cuatro o cinco veces por semana en las semanas previas al maratón. Debes ser eficiente en tu

entrenamiento si quieres alcanzar tu objetivo lo más rápido posible. Beneficiéase de la ciencia moderna, la medicina de vanguardia y la visión de un maratoniano experimentado (el autor).

### **FORMA APROPIADA**

Encuentre su "forma ideal" y actívela lo antes posible durante su evento para lograrlo. El entrenamiento y la práctica son necesarios para dominar este método. La eficiencia óptima requiere encontrar una velocidad que pueda mantener durante el mayor tiempo posible utilizando la mínima cantidad de esfuerzo. Los corredores que han completado al menos 6,214 millas (10k) saben que cuando se presenta la fatiga, la clave para mantener un ritmo cómodo pero rápido es moverse lo menos posible. ¡Esa es la aplicación ideal!

## **PARTE 1: LÍNEA DE TIEMPO PARA LA CAPACITACIÓN**

¿Cuánto tiempo tomará su entrenamiento? La respuesta está condicionada al momento presente. Los corredores con más experiencia, naturalmente, necesitarán menos tiempo de entrenamiento que los que acaban de empezar. Los horarios más seguros se muestran a continuación.

### **NIVEL PRINCIPIANTE (CERO K)**

Alguien que corre justo cuando le apetece es un completo novato. Aún no has completado una carrera o carrera de 3k, 5k o 10k. Si esto lo describe, planea realizar de 3 a 4 sesiones de entrenamiento cada semana durante los próximos 8 meses. Para decirlo de otra manera, si quieres tener todo listo en 5-6 horas, debes comenzar ahora. Son necesarios entre diez y doce meses de preparación para completar la carrera en menos de cuatro horas. Las primeras tres millas (o los primeros meses) de entrenamiento serán las más largas (4.828 k). La razón de esto es que tu cuerpo pueda adaptarse gradualmente a las exigencias de las carreras de larga distancia. Trate de aguantar hasta

el momento adecuado. Lastimarse al principio es contraproducente para su objetivo de construir una base sólida. Gane sus galones abriéndose camino a través del mundo real. Por lo tanto, ingresa y completa un:

- Carrera de 3k después de 3 meses de entrenamiento
- Evento 10k después de 5 meses de entrenamiento
- Carrera de 21k 3 o 2 meses antes de tu maratón completo (si es posible) Es diferente correr solo y en un recorrido. Para uno que quiere saber lo que se siente. En segundo lugar, debe darse cuenta de que, en un evento real, tiende a exigirse demasiado. Obtener la experiencia le permite controlar y aprovechar este impulso. Al hacerlo, utiliza ese impulso competitivo para terminar más rápido, dentro de lo razonable; No deje caer  $\frac{3}{4}$  del camino porque la voluntad de competir se interpuso en su ritmo personal.

### **INICIATIVAS AL SIGUIENTE NIVEL (3K, 5K, 10K FINISHER)**

Un corredor intermedio es alguien que ha completado muchas carreras de distancias más cortas (al menos dos carreras de 3k y/o 5k y una carrera de 10k). Si esto te describe y quieres completar un maratón, debes planear entrenar de tres a cuatro veces por semana durante al menos tres meses (si quieres terminar un 10k) o cuatro meses si quieres terminar un 3k/5k.

### **PRO (MEDIO Y / O MARATÓN COMPLETO)**

Alguien que haya corrido y completado al menos una media maratón puede ser considerado un profesional. Tendrás una ventaja si puedes presumir de un final de maratón completo. Ya que ha experimentado "golpear la pared", puede relacionarse con cómo se siente (discutido en detalle más adelante). El entrenamiento puede ayudar a disminuir el impacto que tiene la diabetes en su vida.

Reducir la velocidad le permitirá abastecerse de más carbohidratos. Puede completar la carrera en menos tiempo si promedia constantemente 50 kilómetros cada semana. Date dos meses si quieres un gran aumento. Ahora puede correr de 5 a 6 veces por semana ya que su cuerpo se ha aclimatado a las carreras de larga distancia. El autor sigue favoreciendo una frecuencia semanal de entre cuatro y cinco lecturas. Eso es porque yo mismo tengo que ir a trabajar todos los días..

## **TIEMPO DE ENTRENAMIENTO**

¿Cuándo es el mejor momento para hacer ejercicio? Cuándo y dónde celebres tu maratón determinará la respuesta. Es mejor simular las circunstancias reales de la competencia mientras entrenas. Debe reducir sus entrenamientos justo antes de la hora de inicio del evento de las 6 a. m. de julio. Está bien, si la primavera a las 10 a. m. es lo que te queda. Hay una buena posibilidad de que esto no funcione para cada una de sus ejecuciones. En realidad, tienes una vida y, muy probablemente, un trabajo regular. Luego prográmelo al menos una vez a la semana. Tanto la temperatura como la elevación son factores. Se recomienda que tome la misma ruta que el maratón en el que está compitiendo, si es factible. En este enfoque, le das a tu cuerpo la oportunidad de adaptarse a las condiciones cambiantes de la carretera, la elevación, el clima, etc..

## **PARTE 2: LOS EFECTOS DEL EJERCICIO EN TU PSIQUE**

La principal ventaja de un maratón es que requiere casi poca experiencia por parte del participante. Caminar, trotar y correr está en la composición genética del hombre. Lo que necesita es solo un conjunto básico de reglas a seguir y mucha determinación. No hay duda de ello; tu entrenamiento será intenso. Eso implica que debe descomponer y reconstruir los músculos de las piernas todos los días..

- Poniendo el tiempo y el esfuerzo para golpear el pavimento hasta que pueda soportar su peso durante 26,222 millas (42,2k).
- Aumentar sus capacidades de absorción de oxígeno pulmonar y sistémica.
- Descubriendo tu ritmo y forma óptimos de jogging.

## **CONCENTRACIÓN MENTAL**

Además, el entrenamiento condicionará tu forma de pensar. Debe tratar de apagar cualquier sentimiento desagradable que pueda surgir. Y trata de no lloriquear por el calor, el sufrimiento, etc..

## **EL ESTABLECIMIENTO DE METAS**

La mayoría de los corredores de maratón no entrenan para 42,22 kilómetros (26,222 millas). En la mayoría de los casos, no se supone que se cubra la distancia completa durante el entrenamiento. Tus recorridos más largos serán de aproximadamente 18 millas (28,968 k). En tu mente, esto es lo que puedes anticipar. Es probable que aumente su distancia objetivo en 0,621 millas (1 km) a 1,864 km (3 km) a la vez antes de llegar a los 18,641 km (30 mi). Esto es así porque todavía te queda mucho jugo en el tanque. El juego aquí es uno de la mente. Al principio, es mejor no esforzarse demasiado. Debe tratar de no pensar en cuánto más queda durante la sección en el medio. Sigue recordándote a ti mismo que el esfuerzo que has hecho hasta ahora está dando sus frutos y que cruzar la línea de meta valdrá la pena..

## **META DE CERO A 6.216 MILLAS (10K)**

Mantener un ritmo constante debe ser su primera prioridad. Instintivamente, tu mente querrá que aceleres el ritmo de tu trote. Cuando has salido a correr antes, sabes cómo concentrarte e ir a tu propio ritmo. Es importante tener en cuenta que sus músculos aún no están en su máximo rendimiento.

**META DE 6.213 MILLAS (10K) A 12.427 MILLAS (20K)**

Vaya, me siento mejor ahora. Te sentirás más fuerte después de correr 10,2 km (6,21 millas). La temperatura se ha elevado a un nivel aceptable. La presión arterial y el pulso son normales y las molestias anteriores han desaparecido. Estás cansado, sin duda, pero no estás completamente agotado. Sólo quedan el "cansancio mental" y la "agonía mental". Debido a esta idea, ahora puede seguir adelante.

**12.427 MILLAS (20K) A 18.641 MILLAS (30K)****TERRITORIO.**

Pasar de una distancia de 12,427 millas (20,000) a 18,641 millas (30,000) es un aumento significativo en la dificultad. Es su intención de lograr. 500 metros a un kilómetro a la vez, o 310 millas. A medida que aparezcan el dolor muscular y el agotamiento, tendrá que reducir la velocidad. Esta es una gran noticia, ya que querrás ahorrar energía para los últimos 10 kilómetros (6,213 millas) de tu carrera. Debes obligarte a seguir adelante. En ese momento habían pasado dos o tres horas de carrera. El pensamiento "¡Solo estoy a mitad de camino!" cruzará por tu mente. Debes decirte a ti mismo: "¡Ya he corrido 30 kilómetros (18,641 millas) y puedo correr otros 10 kilómetros (6,213 millas) solo con la fuerza de voluntad!"

**18.641 MILLAS (30K) Y ARRIBA DE LA PARED**

Toda la energía almacenada en carbohidratos desaparecerá una vez que haya recorrido casi o hasta 18,641 millas (30k). Si quieres ser técnico, toda la glucosa que convertiste en glucógeno se ha agotado. Dependerá solo de la grasa como combustible, y eso es como chocar contra una pared de ladrillos, damas y caballeros. Sus pies ceden debajo de usted, está en agonía de la cabeza a los pies, está sudando excesivamente y siente que quiere colapsar en el suelo en el momento en que baja los brazos. ¡Pronto estará desglosando sus objetivos de distancia de 100 metros (0,062 millas) a 6 pasos (0,915 millas), 3 pasos

(0,6 millas) y 1 paso (0,1 metros)! Aquí es cuando tu preparación física y fortaleza mental realmente dan sus frutos. Si ha entrenado bien para un maratón, es posible que no experimente el temido "muro" hasta la milla 24.854. (40k). Ahora que estás en la recta final, estarás más motivado para completar a pesar de las molestias que estás experimentando..

## **CORRIENDO SOLA**

Está bien entrenar por su cuenta. Un maratón es uno de los pocos deportes de equipo en los que un individuo puede completar con éxito la competencia. Es útil tener uno, pero no es obligatorio. Es así porque a algunos les gusta más. Eso les da un mayor margen de maniobra para elegir su propio ritmo y disfrutar de sus carreras. El día de la carrera, deberías tener algún tipo de equipo que te respalde. Esto es así ya que necesitarás consumibles como agua, geles de carbohidratos, toallas, etc. Consejo: inscríbete en un club de corredores local. Esto le da la flexibilidad de elegir entre entrenamientos individuales y grupales. El día de la carrera, también contarás con la asistencia crucial que esto brinda. Asegúrate de realizar al menos una serie de ensayos con el equipo..

## **CORRER COMPAÑERO/GRUPO**

La motivación mental que obtienes al correr con un amigo o en grupo es invaluable. Te dan consejos para correr y te animan, e incluso te llaman y te hacen correr. Entrenar con un compañero o en grupo lo motiva a esforzarse un poco más, lo que resulta en entrenamientos más efectivos. Otro beneficio de practicar con otros es la experiencia de perder el control y acelerar a un nivel inseguro. Aprender esto durante el entrenamiento es mucho más preferible que descubrirlo el día de la carrera. Elija un compañero o grupo de corredores que esté muy motivado, tenga al menos algunos corredores experimentados y siga un régimen de entrenamiento similar al suyo..

## **MEJORADORES PARA REDES SOCIALES**

Muchos dispositivos modernos para correr le permiten rastrear y compartir datos sobre sus entrenamientos, incluidos su ritmo cardíaco, velocidad, distancia y más. Será más responsable de sus acciones si comparte sus datos con el mundo. Por favor, no intente jugar con el sistema falsificando datos. No debería pasar lo mismo si sales a correr con un amigo o en grupo.

## **UNA ADVERTENCIA (ANTI-SELFIE)**

En particular el día de la carrera, abstente de tomar fotografías mientras corres. Las lesiones y un choque en cadena son posibles resultados el día de la carrera si esto ocurre. Recientemente, un solo corredor provocó un "enamoramamiento" en el maratón de Hong Kong. El resultado fue un cacharro con heridas. Está bien beber antes y después del evento, pero no durante. Calentar y estirar antes de dirigirse a la línea de salida es lo que recomienda el autor..

## **PARTE 3: ENFOQUE DE ENTRENAMIENTO Y FISIOLÓGIA**

El mensaje básico de este libro es entrenar sistemática y efectivamente. Para completar con éxito un maratón, los corredores deben hacer varios cambios en sus rutinas y probar nuevos tipos de nutrición y preparación. Debe hacer tales modificaciones antes de forzar un músculo de la pantorrilla. Parece lógico que si corre tanto y/o tan rápido como pueda de tres a cuatro veces por semana durante seis a ocho meses, no notará ninguna mejora. Quienes persistan en hacerlo quedarán atrapados para siempre en una situación en la que no podrán hacer nada excepto repetir los mismos pasos. "Dejas lo mejor de ti en los campos de entrenamiento", dice un atleta. El mejor enfoque para el entrenamiento es el que combina variedad con moderación..

## **LA IMPORTANCIA DEL DESCANSO**

Un principiante tiene una propensión a sobreextenderse física y mentalmente en los primeros meses. No deberías hacerlo. Tu esqueleto y tus músculos no están adaptados para correr largas distancias. Por lo tanto, corre el riesgo de lesionarse o de causar daños irreversibles a largo plazo a su sistema óseo. Durante los primeros tres o cuatro meses, debes intentar trotar tres o cuatro veces por semana, en días alternos. Excepto si siente que sus músculos no se han recuperado por completo, puede omitir el entrenamiento durante 2 días. Aún así, nunca debes saltarte los entrenamientos debido al dolor muscular. Darse cuenta de que la rigidez y la incomodidad son efectos secundarios inevitables de correr.

## **BUEN DOLOR (DOMS) Y MAL DOLOR (LESION O MUY CERCA DE ELLA)**

El desafío es reconocer la diferencia entre dolores y molestias menores y aquellos que indican una lesión grave. Tenga en cuenta las siguientes pautas:

Se recomienda aplicar hielo sobre el dolor muscular justo después de correr. Después de esperar una hora, se puede usar una almohadilla térmica. Habrá menos hinchazón y lesiones a causa del frío. El calor aumentará la circulación, ayudando al cuerpo a deshacerse de productos de desecho como el ácido láctico más rápidamente. Las molestias aumentarán al día siguiente. El dolor muscular de aparición tardía es un término común para esto (DOMS). Este dolor es molesto y digno de un cabrestante, pero no es del todo el filo de una navaja. Su capacidad para flexionar los músculos de las piernas se verá afectada. Las sentadillas, así como el ascenso y descenso de escaleras, proporcionarán dificultades formidables. Después de un día o dos, esto normalmente desaparece..

Necesitas relajarte hasta que la incomodidad en tus venas y columna vertebral (que se siente como un dolor agudo) desaparezca. El dolor de cadera y articulaciones también debe ser atendido. Puede tomar hasta tres días de descanso para recuperarse de esto. Se recomienda ver a un médico si persiste más de tres días..

- Se considera leve el dolor localizado que cede tras uno o dos días de reposo y no irradia molestias desde un único punto.
- El dolor persistente y punzante cuando se pincha, particularmente en el costado o en el centro de la rodilla, la espinilla, el tendón de Aquiles, las articulaciones, etc., es motivo de preocupación.
- Si a menudo tiene molestias en la cadera, es posible que esté aterrizando incorrectamente o utilizando una mecánica de balanceo de cadera incorrecta. Debe haber poco o ningún balanceo en un paso de carrera bien ejecutado. Tómate un día libre e intenta correr en línea recta. Es posible que seas un heel striker debido a esto.

## **FORMA APROPIADA**

Tu ritmo tranquilo desmiente tu velocidad y resistencia. La estructura del cuello y la cabeza está optimizada para una visión frontal en lugar de oblicua u oblicua hacia adelante. Estás inclinado hacia adelante en un ángulo de 95 grados con la espalda perfectamente recta. Aprovechando el impulso y la gravedad, esta pequeña inclinación te ayudará inmensamente. Estás sentado erguido y orgulloso, con la cabeza en alto y el pecho hacia afuera. Tus brazos se balancean libremente de un lado a otro a los costados, y tus manos están relajadas y abiertas. No se desea ningún movimiento de lado a lado de las caderas. Nunca bajes la mirada ni bajes los hombros. Habrá molestias en los músculos y te cansarás rápidamente.

## **TALÓN VS. HUELGAS DE PIES DELANTEROS**

Mucha discusión rodea el tema de qué parte del pie debe hacer contacto con el suelo inicialmente. La sabiduría convencional es que debes apuntar a aterrizar sobre tu antepié. Mantén la pierna doblada muy levemente mientras haces esto. Con un paso rodante y un golpe ascendente, utiliza la menor potencia posible. Los expertos han argumentado que la mayoría de los corredores deben aterrizar sobre los talones, rodar los pies hacia adelante y luego saltar. Es más eficiente, según el argumento. El autor cree que cualquier método de

aterrizaje que funcione mejor para usted es el correcto. Debe saber que correr sobre los talones puede causar molestias en la pelvis y otras articulaciones. Las personas que golpean la pelota con la parte delantera del pie tienen más probabilidades de lesionarse las rodillas, los tendones de Aquiles y la parte inferior de las piernas. Se recomienda golpear con el antepié para aquellas personas con antecedentes de lesiones pélvicas. ¿Problemas de rodilla, espinilla y tendón de Aquiles? ¡Intenta caminar sobre tus talones en su lugar!

## **EL VALOR DE LAS BUENAS TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN**

La boca es el punto de entrada y salida más común para los respiradores inexpertos. Esa es la forma de sacarle el máximo partido. Este enfoque es defectuoso y debe usarse con precaución. Usa tu nariz para inhalar y tu boca para exhalar. Como resultado, entrará más aire en los pulmones y menos en el estómago. Esto reduce la probabilidad de atragantarse con un insecto al borde de la carretera y también evita que la garganta y la boca se sequen. Es posible que su nariz se convierta en su vía de respiración principal a medida que avanza en su trote..

## **LA FORMA PERFECTA**

Tu forma de correr más efectiva es la que estás usando actualmente. Tenga en cuenta los siguientes consejos y debería poder correr de una manera que le resulte cómoda. Consejo: deja que tus piernas absorban por ti. Esto puede ayudarte a evitar el cansancio muscular y a aprovechar al máximo la elasticidad de la carretera..

## **CORRER BAJO EL SOL**

Para completar un maratón, es probable que tengas que correr durante muchas horas en condiciones de calor extremo. El maratón de Boston, por ejemplo, tradicionalmente comienza alrededor de las

nueve de la mañana. Hay un límite de tiempo estricto de 8,5 horas en el que debe completar la tarea. Desde el mediodía hasta las dos de la tarde es cuando el sol alcanza su cenit en el cielo. La matemática depende de usted. Es por eso que es inteligente programar sus carreras de entrenamiento de maratón semanales a la misma hora de la semana que su maratón real. Según el autor, nada mejor que una carrera de resistencia para este propósito. Aquellos que solo corren al amanecer o al anochecer no tienen idea de lo agotadoras que son las horas entre las 10 a. m. y las 2 p. m. puede ser. Es cierto que algunos novatos se olvidan de empacar protector solar por completo. El autor afirma que leerlo consumirá entre el 25 y el 50 por ciento de su energía y también es psicológicamente agotador..

## **MÉTODOS DE VARIEDAD DE INSTRUCCIÓN**

Si desea terminar con un entrenamiento mínimo y al ritmo más rápido posible, debe entrenar de manera diferente para cada día de la semana. Tienes tu día de resistencia, día de intervalo, día de velocidad, día de colinas asesinas, etc. La explicación simple es que los diferentes tipos de entrenamiento ponen más énfasis en diferentes grupos musculares. Su corazón es capaz de hacer frente a diferentes tipos de estrés. También te permite estar mentalmente preparado para manejar diferentes situaciones.

## **CARRERA DE RESISTENCIA (DÍA DE RITMO)**

Las carreras más largas exigen que llegues más lejos, como dice el nombre. El propósito de este ejercicio es mejorar la coordinación y la resistencia cardiovascular y respiratoria. La capacidad aeróbica es otro nombre para esto. Por otro lado, le da a tus músculos y huesos la oportunidad de adaptarse a la presión constante. Correr entre el 60 % y el 75 % de tu MHR se considera una carrera de resistencia (para obtener información detallada sobre la frecuencia cardíaca, consulta la parte 5). El tiempo mínimo para una carrera de resistencia es de 10 minutos y el máximo de 2 horas. No habrá más de un 10% de aumento

semanal.

## **ENTRENAMIENTO UTILIZANDO INTERVALOS**

Entre los muchos métodos posibles de entrenamiento, este se destaca como crucial. Un ritmo constante requiere la menor cantidad de energía, por lo que puede aumentar gradualmente su resistencia y continuar durante más tiempo. Encontrar un ritmo adecuado que le permita trabajar hasta el 85 % de su frecuencia cardíaca máxima antes de reducir la velocidad a aproximadamente el 60 % de su frecuencia cardíaca máxima para la recuperación es el desafío. ¿Cuándo no es preferible ir despacio? Al menos hasta cierto punto, tomarse las cosas con calma puede darle la oportunidad de recargar energías. Sin embargo, si supera ese umbral, está sabotando su propia curación y utilizando más energía de la necesaria. Seis series de cinco minutos al 85% de la MHR y seis series de tres minutos al 60% de la MHR constituyen una fórmula estándar de entrenamiento por intervalos. Si lo hace, le permite ejercer la cantidad óptima de esfuerzo durante el período de tiempo más largo. Las repeticiones se pueden hacer durante 20 minutos a la vez y la frecuencia cardíaca máxima se puede aumentar al 90 % a medida que avanza el entrenamiento y mejora la resistencia general..

## **CARRERAS DE VELOCIDAD**

Una vez a la semana, también participas en carreras de velocidad. Cuando corres, tu frecuencia cardíaca está entre el 75 y el 85% de su máxima. Para maximizar el tiempo que puede pasar haciendo esto, mantenga un ritmo constante. Para las carreras de velocidad, el reloj no comienza a correr hasta que hayas trabajado hasta el 75 % de tu frecuencia cardíaca máxima. Cuando alcances una intensidad del 85%, debes parar. El objetivo es aumentar el tiempo que se pasa corriendo dentro de la zona del 75 % al 85 %.

## **CARRERAS DE VELOCIDAD EN INTERVALOS**

Además, 75% a 85% es el porcentaje máximo para la frecuencia cardíaca. Esta vez, sin embargo, debes apuntar a alcanzar el 85% lo más rápido posible. Luego, desacelera hasta que su velocidad alcanza el 75% de su valor inicial. Entonces, comienzas a correr lo más rápido que puedes hasta que tu frecuencia cardíaca alcanza el 85% de su máximo. Este procedimiento se repite varias veces. La tasa de aumento semanal también es de alrededor del 10%.

## **ENTRENAMIENTO EN COLINA**

También debe buscar oportunidades de capacitación en las colinas. Es suficiente hacerlo cada cuatro u ocho días de entrenamiento. Puede mejorar la fuerza total de sus piernas y ganar experiencia subiendo y bajando pendientes haciendo esto. El entrenamiento en pendientes es un entrenamiento de velocidad disfrazado, con un buen entrenamiento encima, según dicen algunos de los mejores entrenadores de carrera. Si el terreno de tu maratón incluye colinas, esto es de suma importancia. Si ese es el caso, tal vez una vez cada cinco días sea suficiente. El maratón de Boston, por ejemplo, es conocido por sus desafiantes colinas. Heartbreak Hill es el peor de todos. Como la altura es de apenas 88 pies (26.822 metros) sobre el nivel del mar, no es un factor significativo. El tema es su ubicación, que está entre las veinte y las veintiuna millas (treinta mil treinta y dos mil) del inicio de la carrera. La mayoría de los corredores "chocan contra la pared" en esta milla, lo que hace que 88 pies parezcan 10 veces más lejos.

## **TRABAJO EN LA CARRETERA**

Correr un maratón en la carretera es la norma. Si desea poder completar uno, debe entrenar mientras viaja. No tienes que tomar el mismo curso, pero eso sería lo ideal. Para tu primer maratón, es una buena idea elegir uno que imite lo más posible las circunstancias en

las que has estado entrenando, en términos de altura, temperatura, humedad, etc. En otras palabras, elige tus conflictos con cuidado.

## **CORRER POR SENDEROS**

El trail running es el favorito de algunos corredores. El pavimento puede ser duro para las articulaciones y los músculos, pero el camino de tierra es mucho más suave. La mayor parte de tu entrenamiento aún tendrá lugar en la carretera. Haces carreras por carretera, pero también haces carreras por senderos para realizar un seguimiento de tu kilometraje y ganar experiencia con menos estrés..

## **ENTRENAMIENTO EN CINTA DE CORRER**

Los corredores primerizos evitan la cinta de correr porque creen que entrenar dentro de un cinturón de goma es ineficaz para una actividad fuera de la carretera. Son correctos, al menos parcialmente. Sin embargo, pasan por alto el hecho de que una cinta de correr puede brindarles una buena oportunidad tanto para salvar sus piernas como para establecer un ritmo cómodo. Piénselo: mientras conduce, puede reducir la velocidad cuando lo desee. Puede elegir los objetivos de tiempo, inclinación, intervalos y frecuencia cardíaca de la máquina para correr, y una vez que los haya establecido, la máquina se asegurará de que se mantenga en el camino. En cualquier caso, siempre puedes entrar y cambiar la configuración tú mismo. En lugar de perderse muchos entrenamientos por mal tiempo o problemas de horario, es preferible correr en cinta. Además, cualquier corredor le dirá que la cinta de correr presenta un desafío mental único debido a la falta de señales visuales externas para la distancia. Solo el monitor LED y sus molestas luces intermitentes pueden brindarle una lectura precisa de su distancia. tren.

## **ENTRENAMIENTO DE DÍA LIBRE (ENTRENAMIENTO CRUZADO)**

El entrenamiento de fuerza (así como el trabajo en su núcleo, hombros, espalda y brazos) debe realizarse en sus días libres. El cansancio muscular es molesto en distancias cortas pero puede ser severo en distancias más largas. Concentrarse en ellos puede ayudarlo a mantenerse alejado de la caminadora y mejorar su forma de correr. En cualquier caso, ten en cuenta que tu objetivo es desarrollar músculos fuertes y tonificados. Por lo tanto, debe hacer una gran cantidad de repeticiones con pesos ligeros. Alternativamente, puede intentar nadar o cualquier otra actividad aeróbica de bajo impacto..

## **PARTE 4: REFUERZOS FISIOLÓGICOS Y RETROALIMENTACIÓN**

Para entrenar de manera más eficiente, primero debe reconocer sus limitaciones. En este contexto, se debe buscar consejo médico. Consulte a su médico y hágale saber que desea comenzar el entrenamiento de maratón. Ahora, averigüe si existe o no algún motivo de alarma o alguna instrucción especial que deba seguirse.

### **EQUIPO BÁSICO**

En las primeras etapas de su carrera como corredor, antes de que pueda mantener un ritmo de 7 minutos cada 0,621 millas (1 kilómetro) durante 1,864 millas (3 kilómetros), todo lo que necesita es un buen par de zapatillas para correr y algo de ropa ligera y transpirable. necesidad. Cuando elijas un par de zapatos, préstale toda tu atención. Ubique una tienda que se centre en zapatillas para correr, es decir, calzado para trotar y para maratones. Esto permitirá que el vendedor lo ayude mejor a seleccionar la combinación ideal. Aquí hay algunos puntos clave:

- Debes elegir zapatos que funcionen con tu pronación. La pronación describe

cómo descansan sus pies, ya sea que estén planos, neutrales o muy arqueados. Utilice el método de prueba de papel húmedo. Deja caer un poco de agua en tus pies para humedecerlos. Coloque un trozo nuevo de papel marrón debajo y bájelo. Para tener los pies planos, cada paso debe estar marcado con una marca de agua. Para tener una pronación típica, el arco debe ser evidente, pero la sección central aún debe contener un par de pulgadas de papel húmedo. El arco es alto si cubre casi todo el tramo central.

- Sigue moviéndote mientras usas ambos zapatos. Puede medir su nivel de dolor o incomodidad dando un paseo por la tienda. Asegúrese de hacer un nudo seguro y correcto. Tenga en cuenta que durante los días de entrenamiento, incluso la más mínima molestia parece mucho peor. A.) Obtener calzado B.) Eran las 3:00 p. m. Por la tarde, y especialmente después de correr, los pies pueden hincharse. Deberías hacerte con un par cuando llegue el momento. Incluyendo algo de espacio de búfer, ya casi estás allí.
- Rompe tus zapatos caminando unos cuantos kilómetros con ellos antes de intentar trotar con ellos. De esta manera, te ahorrarás futuras molestias.

## **EQUIPO AVANZADO**

Si quieres aprovechar al máximo cada sesión de entrenamiento, necesitas un equipo avanzado. Esto incluye un par de lentes ligeros y polarizados, una camisa de ajuste seco y pantalones cortos para corredores. Si lo prefiere, también puede utilizar equipo de compresión. Estas prendas extraen la humedad y regulan la temperatura de tu cuerpo.

## **PARTE 5: FRECUENCIA CARDÍACA, CALORÍAS QUEMADAS, PORCENTAJE MÁXIMO, VO2 MÁXIMO**

¡Ahora vamos al grano! Escuchen; Necesitarás esta información para diseñar una estrategia de entrenamiento efectiva y evaluar tu progreso después de cada carrera. La eficacia con la que manejas la tensión de las carreras de larga distancia está directamente relacionada con tu frecuencia cardíaca. La frecuencia cardíaca promedio en reposo de un corredor de alto nivel está entre 40 y 50

latidos por minuto. La frecuencia cardíaca media de un corredor está entre 60 y 70 latidos por minuto. Como otro elemento esencial, un monitor de frecuencia cardíaca es imprescindible. Uno que también mide la presión arterial e incluye un pulsómetro. No se requiere un barómetro sofisticado ni un altímetro cum ni dispositivos GPS cum. Solo usa billetes de \$100 por ahora. Con la estipulación de que calibra:

### **FRECUENCIA CARDÍACA CONTINUA (CHR)**

Puede evaluar si necesita aumentar su esfuerzo o reducir la velocidad durante un período de recuperación al monitorear su frecuencia cardíaca en reposo. El problema con las conjeturas es que generalmente te lleva a preferir menos esfuerzo. Hacer un seguimiento de su frecuencia cardíaca puede darle un sentido de dirección y ayudarlo a evitar perderse.

### **FRECUENCIA CARDÍACA PROMEDIO (AHR)**

Al monitorear su AHR, puede averiguar qué tan duro ha trabajado durante un entrenamiento. Tu objetivo debe ser aumentar tu velocidad y distancia mientras mantienes un ritmo cardíaco saludable..

### **PORCENTAJE DE FRECUENCIA CARDÍACA (PHR)**

Quizás recuerdes nuestra charla sobre PHR y entrenamiento por intervalos. Exactamente por qué PHR es crucial en este caso. Un pulsómetro te da información precisa sobre tu nivel de esfuerzo, incluyendo cuánto tiempo has estado en él, cuántas vueltas has dado, etc. Si estás por debajo de esta marca, estás perdiendo tiempo y no estás obteniendo el máximo rendimiento. al máximo de su entrenamiento. Te estás poniendo en peligro de agotamiento y daño si te quedas despierto demasiado tiempo..

## **FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA (FCM)**

Su objetivo es triple. Primero, desea evitar ir más alto que su MHR. En segundo lugar, desea poder mantener un ritmo de carrera del 90% al 95% de su MHR durante el período de tiempo más largo, antes de tener que reducir la velocidad. En tercer lugar, desea aumentar su MHR. Hay diferentes maneras de determinar su MHR. El método más preciso es realizar una prueba de estrés en condiciones clínicas. La segunda es usar una fórmula simple de  $220 - \text{edad} = \text{MHR}$ . El primero es, por supuesto, más preciso que el segundo..

## **VO2MÁX.**

La capacidad aeróbica máxima es lo que describe este término. Es un indicador directo de su capacidad para proporcionar oxígeno a los músculos que trabajan. Esto se puede cuantificar de varias maneras diferentes. Como lo ve el autor, los ensayos clínicos son la forma de proceder.

## **PARTE 6: CALENTAMIENTO, ESTIRAMIENTO, ENFRIAMIENTO**

Es un malentendido común que el estiramiento es el primer paso en el proceso de calentamiento. En pocas palabras, es ilógico. ¿Por qué deberías estirar los músculos rígidos y fríos? Su dolor está garantizado. El procedimiento adecuado implica comenzar con un calentamiento. Camine a paso ligero durante algunos kilómetros, súbase a una cinta de correr o, si tiene acceso a una, monte una bicicleta estática con una cadencia alta. Después de calentar durante 5 a 10 minutos, puede estirar durante otros 5 a 10 minutos..

## **ESTIRAMIENTO DINÁMICO**

Cuando corras, comprometerás cada músculo de tu cuerpo. No ignores el resto de tu cuerpo mientras extiendes las piernas. La salud de sus extremidades, hombros, región abdominal, columna vertebral,

columna cervical y todas las demás articulaciones es crucial. Independientemente del tipo de estiramiento que decida hacer, tenga cuidado de adoptar la postura y luego suéltela. Evite saltar, hacer movimientos bruscos, etc. Estas son algunas de las rutinas de estiramiento más efectivas para corredores de maratón, con 2 series de 20 segundos cada una:

- Estiramiento de isquiotibiales
- Estiramientos del piriforme
- Estiramiento de cuádriceps
- Estiramiento de la banda iliotibial (IT)
- Estiramiento de pantorrillas

## **ENFRIAMIENTO**

El propósito del enfriamiento es reducir la temperatura central del cuerpo y la temperatura de los músculos que trabajan. Mantener cierto grado de movimiento durante 5 a 10 minutos después de un entrenamiento ayuda a eliminar el ácido láctico y otros desechos que pueden causar molestias musculares. En caso de duda, es práctico tomar un descanso de 10 minutos y relajarse. Hay tres etapas de enfriamiento.

- **Pre-Enfriamiento:** disminuya la velocidad durante 5 minutos hasta llegar a una caminata.
- **Enfriamiento adecuado:** camine de 5 a 10 minutos.
- **Post enfriamiento estirando durante 2 minutos.** El proceso de enfriamiento real ocurre durante el paso dos. En esta próxima etapa, es importante monitorear su frecuencia cardíaca. Su frecuencia cardíaca en reposo está en este punto. El objetivo a lo largo de esta etapa es reducir la frecuencia cardíaca entre 20 y 40 latidos por minuto. Después de un entrenamiento, tanto los atletas principiantes como los avanzados deben disminuir su ritmo cardíaco en 10 latidos durante el enfriamiento. Esta es una prueba innegable de que su

capacidad aeróbica ha aumentado a niveles de maratón..

## **MARATÓN PARA MUJERES**

Para que las mujeres tengan éxito en el maratón, deberán hacer algunas adaptaciones adicionales a sus cuerpos. Las mujeres correrán más despacio que los hombres incluso con un entrenamiento equivalente porque tienen menos músculo. Considere estas preguntas: Lo primero es un sostén deportivo de calidad. Necesita una cantidad cómoda de tensión, no tanto como para estar rebotando, pero lo suficiente como para poder moverse libremente. En segundo lugar, tenga en cuenta su seguridad. Tener un compañero para correr es la mejor manera de ponerse en forma. Traiga un silbato y un poco de gas pimienta si planea hacer ejercicio solo, en un área remota o de noche. Encuentre un camino alternativo y menos peligroso para el entrenamiento. Tercero, el entrenamiento para las primeras tres millas puede llevar a las mujeres, particularmente a las menos activas, de dos a cuatro semanas adicionales. Cuarto, no calcules si estás esperando o recién después de dar a luz..

## **PARTE 7: ESTRATEGIA DE CARRERA**

¡El día de la carrera es el día D! Este es el momento en el que te demuestras a ti mismo que 8 meses de entrenamiento y muchas agallas pueden llevarte a la meta. Recuerda, necesitas todos los minutos que puedas conseguir. A continuación se presentan algunas estrategias a considerar.

## **CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO**

Tenga cuidado de calentar y estirar antes de dirigirse a la línea de salida. Esto le permitirá volver rápidamente a su velocidad de trote más rápida. ¡No vaya demasiado lejos con el estiramiento, en particular!

## **SEPARARSE DEL PAQUETE**

Hay tres resultados posibles aquí. Si es un principiante, puede intentar ser el que haga el movimiento inicial y se retire. La alternativa es trotar hacia atrás hasta que la multitud se diluya. Alternativamente, puede apearse a los bordes y trotar a su propia velocidad..

## **MARCANDO USTED MISMO**

Has estado en esto por un tiempo, entrenando duro. No te preocupes por apresurar nada. El público te está apoyando, pero es demasiado pronto para presumir. Al final, tendrás mucho tiempo para eso. Corres a la velocidad de una carrera hasta que alcanzas tu objetivo de kilometraje máximo y luego aumentas la velocidad a un ritmo de jog-walk-jog. Con su monitor de frecuencia cardíaca, manténgase dentro de la zona del 75 % durante el mayor tiempo posible. Lleve un registro de cuánto tiempo le lleva completar una milla y esfuércese por mantener ese ritmo.

## **HIDRATACIÓN Y ALIMENTACIÓN**

Es importante ceñirse a la misma ingesta de bebidas y alimentos que tuvo a lo largo de sus recorridos de entrenamiento. Evita probar nuevas estrategias el día de la carrera. Pista: averigua qué tipo de bebida energética se utilizará en la competición. Los patrocinadores son comunes durante los maratones. Continúe y use esa bebida deportiva durante su entrenamiento. No olvides que puedes usar agua para refrescarte el cuerpo y la cara, así como para ingerirla.

## **ESFUERZO DE EQUIPO**

Quédate con tus amigos y compañeros de equipo. De esta manera, puede cambiar las posiciones de los cables para minimizar la resistencia al viento. Una cara amable siempre es bienvenida cuando se trata de carreras de resistencia. Incluso puede configurar puntos de control para que su equipo de apoyo obtenga hidratación, sólidos o

geles, y la información que tanto necesita..

## **CUANDO TE GOLPES CONTRA LA PARED**

Para los novatos, golpear la pared será un shock. Tómelo todo con calma y disminuya la velocidad. Mantenga la cabeza despejada y mire a la multitud. Piensa en la cantidad de millas que has cronometrado. Has entrenado tu cuerpo. Ahora es el momento de llevarlo a cabo.

## **PARTE 8: DIETA Y NUTRICIÓN DEL MARATÓN**

En aras de la claridad, mantengamos las cosas simples, ¿de acuerdo? La importancia de la dieta y la nutrición no se puede exagerar. Comienza su plan de alimentación al mismo tiempo que comienza a hacer ejercicio, o tal vez incluso unas semanas antes. Imprescindible llevar monitor de frecuencia cardiaca. Debe proporcionar un conteo de calorías y un porcentaje de grasa quemada en cada entrenamiento. Come para compensar la energía que gastas. Entonces, cuanto más peso pierdas, más alimentos debes consumir, ¿verdad?

### **70% CARBOHIDRATOS**

Comer una dieta balanceada que incluya carbohidratos simples y complejos es esencial. Los alimentos como el arroz integral, el pan, la avena, los cereales, etc. son excelentes ejemplos. ¡Solo asegúrate de que no tenga azúcar!

### **15% GRASAS**

Los ácidos grasos representan alrededor del 15% del total de calorías que consume. Siempre y cuando se mantenga la tasa normal de quema de grasa, esto no debería ser un problema. Esta pareja no es muy buena. Si desea obtener los mejores resultados, abastézcase de una amplia gama de opciones. Además, si está decidido a aprender, aquí están:

A temperatura ambiente, los ácidos grasos saturados (SFA) son sólidos. No te excedas; la moderación es clave. refiriéndose a productos alimenticios como mantequilla, margarina, manteca de cerdo, bistec, etc. Limitar la ingesta de azúcar, bocadillos salados, carne, etc..

- La grasa a la que nos referimos como "Omega" es realmente un ácido graso importante. Querrás abastecerte de ellos ya que sus efectos antiinflamatorios, pro-reparación y anti-dolor hacen que los músculos se sientan mejor y cicatricen más rápido. Los aceites que se encuentran en los peces de agua fría, incluido el atún, brindan ventajas similares para la salud.

- Las "alternativas saludables a las grasas saturadas" son las grasas monoinsaturadas (MUFA). Para reducir la ingesta de grasas saturadas y grasas trans nocivas para la salud, debe comer más de estas. El aceite de oliva, el aceite de aguacate, el aceite de almendras, el aceite de nuez, el aceite de semilla de uva, etc. son buenos ejemplos..

- Las grasas trans también se denominan grasas vegetales hidrogenadas y grasas vegetales parcialmente hidrogenadas. Ni siquiera consideres extender la mano y tocar uno..

## **10% PROTEÍNAS**

Las comidas ricas en proteínas deben representar alrededor del 10 al 15 por ciento de su ingesta diaria de calorías como mínimo. Después de un entrenamiento, tu cuerpo necesita proteínas más que antes para poder repararse y absorber los nutrientes que acabas de alimentar. Esto reduce la probabilidad de que su cuerpo recurra al canibalismo para obtener la proteína que necesita y acelera la regeneración del tejido muscular dañado. Se recomienda una ingesta diaria de proteínas de 1,2 a 1,5 gramos por cada 2,2 libras de peso corporal.

## **HOJAS VERDES, FRUTAS Y NUECES**

Utiliza verduras y vegetales de hoja para llenarse, en lugar de recurrir a la carne y al exceso de carbohidratos. Consejo: come al menos 5 tipos diferentes de frutas y verduras al día. Si cada tipo es de un color diferente, ¡mejor! Por ejemplo, incluyes en tu menú diario lechuga romana, tomates, berenjenas, naranjas, maíz, etc..

## **MEDIO MARATÓN VS. NUTRICIÓN COMPLETA DE MARATÓN**

Las reservas de glucógeno aún pueden soportar una media maratón. Esto significa que debes concentrarte en comer más carbohidratos y menos grasas. Para correr un maratón completo, deberá acumular un poco más de grasa. El consumo de grasas debe incrementarse hasta en un 5 por ciento para maratones completos y reducirse en un 5 por ciento para medios maratones. En su lugar, debe concentrarse en comer más carbohidratos en los días previos a su medio maratón..

## **COMER ANTES DEL ENTRENAMIENTO**

Un refrigerio rico en carbohidratos fácil de digerir es ideal para comer 1 o 2 horas antes de ir al gimnasio. Puede comer tan solo 45 minutos antes de su ejercicio si tiene un metabolismo muy rápido y se siente hambriento a mitad de su rutina. Como resultado, no tendrá que preocuparse por los puntos en el costado o por tener el estómago incómodo o pesado. Los refrigerios previos al entrenamiento deben ser bajos en fibra, lácteos y aceite. De esta manera, puede disminuir las probabilidades de enfermarse del estómago o de recibir puntos en el costado. Coma muchos alimentos ricos en potasio, carbohidratos simples y una pequeña cantidad de proteína. Use el sándwich de mantequilla de maní y plátano como ejemplo. También puede beneficiarse de comer media taza de avena antes de un ejercicio realmente extenuante.

## **COMIDAS POST ENTRENAMIENTO**

Recarga tu cuerpo entre 30 y 60 minutos después de tu ejercicio. Haz que los carbohidratos simples y las proteínas magras sean tus principales prioridades. No coma comidas azucaradas o procesadas.

## **HIDRATACIÓN**

Debería poder beber ocho vasos de agua al día sin ningún problema. Pon algo de tiempo entre bebidas. Un total de 32 onzas, o 16 onzas dos horas antes y 16 onzas una hora antes, está bien. También puede beber lentamente hasta 30 minutos antes de ir al gimnasio. Programe su descanso para ir al baño durante 30 minutos antes de correr o hacer ejercicio y listo. Debe ser apenas amarillo. Esto indica que su cuerpo está recibiendo el agua que necesita. Más oscuro que eso, y no estás bebiendo lo suficiente.

Se recomienda que consuma agua a intervalos regulares durante el entrenamiento y el evento en sí. Después de 30 a 45 minutos de carrera, debes comenzar a hidratarte. Asegúrese de saciar su sed a intervalos regulares, en lugar de esperar hasta que esté realmente sediento. Podrías estar al borde de la deshidratación para entonces. No deberías tragar tus bebidas. Los sorbos deben mantenerse al mínimo. Además, no bebas demasiado. Es la cantidad perfecta para humedecer la lengua y la garganta con cada trago. Debe intentar consumir de 4 a 8 onzas cada 15 a 30 minutos. Los corredores expertos pueden beber dos onzas adicionales de líquido cada milla que corren. Después de una hora y media de trote, tu cuerpo necesita más bebida energética y menos agua.

## **GELES ENERGÉTICOS**

Para mejorar tu rendimiento en tu carrera de entrenamiento, considera usar geles energéticos. Estos tienen un alto contenido de sal y carbohidratos fácilmente absorbibles e incluyen también otros elementos vitales. Si desea encontrar la proporción óptima de gel a

agua para usted, siéntase libre de experimentar dentro de los límites del consumo recomendado. Esto debería ayudarlo a sentirse menos ansioso por alcanzar la pared..

## **POST HIDRATACIÓN E INGESTA DE ALIMENTOS**

Debe esperar hasta que se haya enfriado después de su entrenamiento o carrera antes de consumir 1 o 2 vasos de agua o una bebida energética. Luego, tenga una botella de agua cerca y beba a menudo. Si llevas la cuenta, ¿cuántas libras has bajado desde que empezaste a correr? Beba de 20 a 24 onzas por cada libra arrojada. Unas cuantas bananas y un sándwich de mantequilla de maní pueden hacer el truco si tienes hambre. Tómelo de 30 minutos a 1 hora después de su entrenamiento.

## **MENÚ DE MUESTRA**

Puede elegir un juego para cada comida. Cuando las cosas se vuelvan obsoletas, siéntase libre de cambiar las cosas.

### **DESAYUNO**

- Juego 1: Cereal, idealmente uno que sea integral y no endulzado. Se pueden machacar varias frutas, nueces y semillas hasta convertirlas en polvo y agregarlas para darle sabor (frescas o secas). Consígase un vaso de leche, leche de soja o una bebida de yogur. Disfrutar de una taza de café solo está bien.
- Set 2: Muesli o avena con frutos secos, nueces y semillas. La pulpa de una manzana, pera o melocotón. Está bien tomar una cucharadita de semillas de lino o linaza si tiene estreñimiento leve. Leche, leche de soja o yogur, al litro. Una sola taza de café solo, sin azúcar.
- Juego 3: 1 Un huevo duro, servido de cualquiera de las tres formas (sobre fácil, con el lado soleado hacia arriba o revuelto). Reduzca la cantidad de grasa que utiliza. Dos o tres piezas de pan de centeno o integral. Plátanos, manzanas, duraznos y otras frutas frescas.

- **Conjunto 4: Gachas.** Ensalada de frutas frescas con 5 frutas de diferentes colores. Leche, soja o yogur.

## **ALMUERZA**

- **Conjunto 1:** ensalada de la huerta hecha con verduras frescas, con al menos cinco tipos distintos. El pescado, el pollo, el tofu, el queso, los huevos y el hummus cuentan como una porción de proteína, al igual que algunos otros alimentos. 1 taza de arroz integral, 1 taza de puré de papas o 1 taza de pasta fresca mezclada con aceite de oliva y tomates secos.
- **Conjunto 2:** Sándwich hecho de pan de centeno denso, relleno con fruta fresca (como piña o aguacate), más algo de proteína (es decir, pescado o aves). Cuenco gigante de ensalada César cubierta con vinagreta.
- **Conjunto 3:** Un puré o sopa de verduras que incluye cuatro tipos diferentes de verduras. Dos piezas de pan de pita tostado o tortas de avena. Hummus picante, una losa gruesa de requesón o un poco de tofu fresco y sedoso.
- **Conjunto 4:** Una taza de arroz integral o blanco. Pollo o pescado a la parrilla. Chutney, salsa o una mezcla de zanahorias, guisantes verdes y maíz.

## **CENA**

- **Conjunto 1:** Pasta con aceite de oliva y tomates secos, carne magra, pollo o pescado, sopa vegetariana.
- **Juego 2:** Ensalada de papas con cebolletas aderezada con aceite y vinagre (sin mayonesa, sin margarina). Uno que es relativamente magro, como un trozo magro de carne, pescado o ave. Ensalada César aderezada con vinagreta.
- **Conjunto 3:** Coma unas tostadas o pan de pita con sus frijoles con

chile. Un cuarto de taza de arroz blanco o integral. Salsa o chutney.

- Conjunto 4: Sopa hecha con pollo y verduras. El pan integral o de centeno se tuesta bien.

### **SNACKS (1 A 2 HORAS ANTES DE ENTRENAR)**

- Mezcla de frutos secos
- Almendras (8 a 12 piezas) y pretzels (4 a 8 piezas)
- Fruta fresca o batido (6 a 10 onzas)
- Yogur (6 a 10 onzas)
- Batatas o batatas hervidas (1 pieza grande o 2 piezas medianas)
- Sándwich de plátano y mantequilla de maní (alimento definitivo para antes y después del entrenamiento)

### **PARTE 9: RECUPERACIÓN DEL MARATÓN (POST CARRERA)**

Debe completar los siguientes tres pasos. Debes comenzar por conseguir algo de comida y agua. En segundo lugar, toma un poco de aire fresco, ponte hielo y da un paseo. Finalmente, deberías dormir un poco. La rapidez y seguridad de tu regreso dependen de tu método.

#### **HORA 1**

Si llegas a la línea de meta y decides detenerte allí, está bien. A estas alturas, presumiblemente lo pasó en un paseo tranquilo. Por favor, manténgase fuera del tráfico. Báñese con agua y recargue energías con una bebida deportiva. Aquellos que tienen ampollas, cortes o dolores musculares ahora deben cambiarse de ropa y buscar atención médica. Relájese con un poco de cuidado personal después del entrenamiento, como hielo, masajes, poner los pies en alto, etc. ¡Ahora reponga su suministro de agua, tome algunas fotos y entable

una conversación con sus amigos! Treinta minutos a una hora después de la carrera, si todavía tienes hambre, puedes comer cualquier refrigerio después del entrenamiento que consumas normalmente. Algunos corredores creen que aplicar hielo en los músculos después de una carrera los ayuda a recuperarse más rápido. En pocas palabras, debes remojar tus piernas en agua fría durante 20 minutos. 10 a 30 minutos después de cruzar la línea de meta, cuando haya tenido algo de tiempo para recargar energías y rehidratarse, debe hacer esto.

## **HORA 12**

Purga tu sistema. Debe priorizar descansar más, comer y beber más líquidos. Debería controlar su peso. Hazte una prueba rápida de orina. Se requiere más agua si es un tono más profundo de amarillo o marrón. Un líquido claro o ligeramente teñido indica que todo está bien. Restaura tu energía comiendo carbohidratos, grasas y proteínas. Está bien tomar una copa de felicitación y un poco de diversión si no se sale de control. Si tiene problemas para mantener los ojos abiertos, tal vez debería tomar una taza de café. ¡Ponte un límite a ti mismo! ¡No bebas y conduzcas! ¡Duerme bien esta noche! Es de esperar que experimente dolor general.

## **HORA 24 A 72**

Cuando finalmente decidas levantarte de la cama, come e intenta caminar. Aunque puede sentir agonía en todas partes, moverse suavemente puede ayudar a eliminar el ácido láctico de su sistema y aliviar el dolor. Sigue moviéndote, bebiendo agua, comiendo saludablemente y evitando movimientos bruscos. Tome un par de analgésicos no esteroideos si realmente los necesita. Para promover su recuperación, busque un terapeuta de masaje deportivo y reserve una cita. En pocas palabras, esto ayudará en su pronta recuperación. Si no puedes encontrar un masajista, date un masaje. Hay muchos videos relevantes disponibles en las redes sociales..

## **TOMAR UN DESCANSO**

La mayoría de los principiantes se beneficiarán de unas vacaciones de una a dos semanas del entrenamiento. En otras palabras, damas y caballeros, no usen zapatillas. Si quiere ponerse en forma, intente caminar y hacer entrenamiento cruzado. La natación es el entrenamiento cruzado más beneficioso para la recuperación. Esto se debe al hecho de que caminar sobre el agua ejerce menos presión sobre los pies..

**SECCIÓN 2**

**DATOS INTERESANTES E IDEAS CLAVE PARA  
EL ÉXITO**

## **CONSEJOS PARA EL ÉXITO**

\* El maratón es una carrera a pie de 42,195 kilómetros (26 millas 385 yardas) de largo que a menudo se corre en caminos pavimentados, pero también se puede completar en senderos. En el maratón tienes la opción de correr toda la distancia o combinar la carrera con la caminata. También existen categorías específicas para sillas de ruedas. Los maratones más grandes pueden tener decenas de miles de corredores, y cada año se realizan más de 800 maratones en todo el mundo. Los Juegos Olímpicos modernos comenzaron en 1896, y el maratón fue uno de los primeros eventos. No fue hasta 1921 que se acordó la distancia. Desde 1983, los Campeonatos Mundiales de Atletismo cuentan con la distancia. Es la única carrera a pie en carretera que cuenta para ambos campeonatos (en ambos también se disputan carreras a pie en carretera).<sup>1,2</sup>

\* Entonces, ¿y si corro? Esta es una pregunta que razonablemente puede tener. Demasiados corredores salen llenos de energía y emoción, pero terminan haciendo más daño que bien al esforzarse por superar sus umbrales de dolor. Pero eso no es inevitable, y este libro explicará por qué y cómo. Correr es una de las mejores maneras de mejorar su estado físico y su salud en general, y con la preparación adecuada puede correr su primera carrera o esforzarse por alcanzar nuevos récords personales en muy poco tiempo..

\* En el pasado, los humanos podían correr mucho más que una maratón típica. Una de las mejores cualidades del hombre como cazador era su resistencia. Agotaría a su objetivo hasta el punto de ruptura. Cada vez que el animal perseguido parecía estar seguro, salía disparado, solo para ser seguido nuevamente por el persistente cazador. Esto continuaría hasta que el animal se fatigara demasiado como para resistir, habiendo usado todas sus reservas en frenéticos episodios de actividad.<sup>3</sup>

\* Si quieres correr un maratón, debes seguir un plan de entrenamiento

para asegurarte de estar listo para la carrera, mantenerte saludable y tener mucha seguridad en ti mismo cuando llegues a la línea de salida..<sup>4,5</sup>

\* En los cuatro o cinco meses necesitarás entrenar para el maratón, tener un plan a seguir es una excelente manera de mantenerte motivado. Un programa de entrenamiento bien pensado hará que aumentes gradualmente la duración de tu carrera larga semanal antes de disminuir gradualmente tu kilometraje en las últimas semanas..<sup>4,5</sup>

\* Entrenar para un maratón también brinda la oportunidad de perfeccionar las estrategias de nutrición e hidratación previas a la carrera. Y descubrirá cómo mejorar su comodidad en carreras largas preparándose con el calzado, los calcetines y otros accesorios para correr adecuados..<sup>4,5</sup>

\* Se requieren meses de entrenamiento para completar un maratón. Estará mejor preparado para el éxito si dedica tiempo y esfuerzo a entrenar, comer de manera saludable y reunir el equipo necesario para prepararse, pero ¿por dónde debe comenzar? Sin embargo, lo tenemos cubierto; aquí está la guía completa para principiantes sobre el entrenamiento de maratón para ayudarlo a prepararse para cruzar la línea de meta.

\* Planifica tu entrenamiento de 16 a 24 semanas antes del maratón. Cuando planifique un cronograma de prácticas, tenga en cuenta sus habilidades existentes. Se requiere un mínimo de 30 minutos de tiempo de carrera continua antes de intentar un maratón. Las actividades de entrenamiento, la distancia recorrida durante una sola carrera y los ejercicios de recuperación deben incluirse en su calendario..<sup>4,5</sup>

\* Date una gran ventana de tiempo para completar tus objetivos. Especialmente con el entrenamiento de resistencia, no debes anticipar resultados instantáneos. Reserva de 16 a 24 semanas si quieres correr un maratón en un tiempo razonable..<sup>4,5</sup>

\* Trate de hacer al menos una tirada larga cada semana. Las distancias más cortas son mejores cuando estás empezando, así que apunta a una carrera larga de 10 a 11 millas cuando llegues al pavimento (16 a 18 km). Trate de encajar en algunos aumentos semanales de kilometraje. Durante la carrera larga, deberías poder correr aproximadamente 35 km (22 millas) para la semana 16 o 17 de entrenamiento. Correr largas distancias ayuda a tus músculos y articulaciones a prepararse para el maratón.<sup>4,5</sup>

\* Durante una carrera larga, debes apuntar a un ritmo relativamente moderado. Cuando corres, no deberías tener que gritar para que te escuchen..

\* Corre grandes distancias a veces y distancias más cortas o medias otras veces. Tu salud cardiovascular puede mejorar si corres de 3 a 4 millas (4,8 a 6,4 kilómetros). Se recomiendan ritmos más rápidos para carreras medianas (entre 7 y 8 millas, o 11 y 13 kilómetros) en lugar de carreras cortas. Tendrás la seguridad en ti mismo para correr más lejos y durante más tiempo gracias a estos entrenamientos. Las cintas de correr son ideales para carreras controladas de corta a media distancia. Durante una carrera media, no debería poder hablar o caminar.<sup>4,5</sup>

\* Su programa de carrera semanal debe consistir en una o dos carreras más cortas y una carrera más larga. Debe comenzar su carrera a un ritmo de aproximadamente 6 millas (9,7 km/h) y agregar alrededor de 0,1 millas (0,16 km/h) cada minuto después de los primeros 10 minutos. Después de 30 minutos, debería moverse a aproximadamente 8 mph.<sup>4,5</sup>

\* Cuando no esté trotando, pruebe estos ejercicios de bajo impacto. Correr en exceso en las semanas previas al maratón puede tener un impacto negativo en el rendimiento. Algunos de sus días de entrenamiento deben dedicarse a ejercicios de bajo impacto que se centren en mantener y mejorar la resistencia y la fuerza de la parte superior del cuerpo. Puede obtener los beneficios del entrenamiento

cruzado con tan solo un día a la semana de ejercicio de bajo impacto. Incorpora el jogging a tu rutina semanal cada dos días, con ejercicios de bajo impacto los otros días. Considere realizar las siguientes actividades: yoga, pilates y levantamiento de pesas.<sup>4,5</sup>

\* No trates el entrenamiento como una broma. No pienses en tus carreras largas solo como eso, piensa en ellas como un entrenamiento para el maratón. Debe reorganizar su calendario para que solo se pierda el entrenamiento cruzado o las carreras fáciles si necesita omitir algunos días de entrenamiento. Ten un litro de agua y varios paquetes de gel nutritivo listos para carreras de entrenamiento largas y extenuantes. Si te preocupa quemarte, interrumpe una carrera larga con un poco de caminata.<sup>6,7</sup>

\* Su carrera previa al evento más larga debe ser aproximadamente una semana antes del evento para permitir que su cuerpo se recupere y almacene combustible.<sup>6,7</sup>

\* Tres semanas antes del maratón es un buen momento para hacer tu última carrera larga. Ese es el tiempo que tarda en sanar el daño muscular que provoca el ejercicio. Puede haber problemas si se agrega otra tirada larga. Durante la competencia, el atleta puede tener "piernas muertas" y ganar poca o ninguna ventaja..<sup>6,7</sup>

\* Reduzca su distancia semanal entre un 25% y un 50% en las últimas dos semanas antes del evento. Durante la última semana previa a la carrera, reduce esta distancia en otro 50 %.<sup>6,7</sup>

\* Puede que te estés preguntando: "¿Entrené lo suficiente?" en este momento. Todo está bien. Es imposible recuperar el entrenamiento perdido en las últimas dos semanas. La reducción gradual no hará que pierda la forma física. En la medida en que te prepares, tendrás éxito.<sup>6,7</sup>

\* Prioriza el sueño en la semana previa a la carrera de la misma manera que reducirías tus entrenamientos para reparar tus músculos. Tu ser físico te lo agradecerá. Si la ansiedad te impide dormir la noche

anterior a la carrera, no te preocupes; el descanso adicional que obtuviste la semana anterior lo compensará.<sup>6,7</sup>

\* Tenga cuidado de beber mucha agua antes de que comience la carrera. Es importante mantenerse hidratado en los días previos a la maratón, así que trata de beber ocho vasos al día. Estarás en los niveles máximos de hidratación cuando se dispare el arma.<sup>8</sup>

\* Incluya alimentos como pan, arroz, pasta y verduras con almidón en su dieta. Como resultado, las reservas de glucógeno (energía) se maximizan. Evite probar dietas novedosas esta semana. No siempre es fácil "cargarse" de carbohidratos. Debería intentarlo antes de su próxima gran carrera, o tal vez en un momento posterior..<sup>9</sup>

\* Asegúrate de tener todo lo que necesitas, incluidos alimentos y agua ricos en electrolitos, para la carrera. Asegúrate de que sean los mismos que usaste para tus carreras largas. Los eventos típicos ocurren el día de la carrera.<sup>10</sup>

\* Considere disminuir su entrenamiento de fuerza durante los últimos cuatro meses de entrenamiento. Durante las últimas seis u ocho semanas antes de un evento, el entrenamiento de fuerza debe consistir únicamente en calistenia, ejercicios con pelota, Pilates u otros enfoques de entrenamiento de fuerza con una resistencia externa mínima. El objetivo no es aumentar el volumen antes de la competencia, sino mantener intacto su nivel actual de condición física y fuerza..<sup>11</sup>

\* Evite hacer cualquier entrenamiento de fuerza la semana antes de una competencia. Necesitas relajar tus músculos y prepararlos para la carrera.

\* Ponte el atuendo que quieras usar hoy. No use nada nuevo para el evento; 26.2 millas es un largo camino por recorrer si no se siente cómodo con su ropa. Una etiqueta de ropa puede convertirse fácilmente en un enemigo terrible.<sup>12</sup>

\* Si vas a correr un maratón, no debes estrenar zapatos nuevos el día de la carrera. Ponte un par que haya visto alguna carrera de larga distancia (siempre y cuando no haya creado ningún problema). Nada nuevo el día de la carrera, nunca.

\* El día de la maratón, prepárate para cualquier cosa. Llena una bolsa de gimnasio con lo esencial:<sup>13</sup>

- Camisa seca.
- Par de calcetines extra.
- Papel tisú (nunca se sabe cuándo se acabará el suministro del inodoro portátil).
- Cordones adicionales.
- Guantes.
- Sombrero o gorra.
- Vaseline® (u otro lubricante).
- Pasadores de seguridad adicionales.
- Productos para el cuidado de ampollas.
- Cualquier otra cosa es imprescindible para ti.

## **RECORDATORIO DE OTRO DÍA DE PREPARACIÓN**

\* Asegúrese de haber recogido su número de dorsal antes del inicio del evento. Por favor, no planee pasar mucho tiempo de pie durante la exposición. A pesar de las muchas tiendas, debe reservar su caminata para el día siguiente. Si puede, obtenga su número tan pronto como esté disponible.<sup>14</sup>

\* Ya deberías tener tu ritual previo a la carrera al día. Deberías hacer lo mismo la noche antes de la carrera. Mantener una hidratación adecuada y un horario de alimentación regular para maximizar el rendimiento.

\* Programe su salida, elija su modo de transporte y planifique su lugar de estacionamiento para el gran día. Antes del inicio de la carrera, debes evitar perderte. Ya te sientes ansioso, así que no le agregues más. Los eventos de la mañana, desde despertarse hasta vestirse, salir

de casa y dirigirse a la línea de salida, deben estar bien planificados.<sup>14</sup>

**\* En la mayoría de los eventos, a menudo se proporcionan agua, geles o bebidas con electrolitos durante el curso. No utilices estos artículos el día de la carrera si no has entrenado con ellos en carreras largas. Un dolor de estómago puede arruinar una ocasión, e incluso una pequeña variación en el contenido de azúcar puede hacerlo. El día de la carrera, recuerda traer tu propio suministro que usaste para entrenar. Además de tu suministro de electrolitos, también debes llevar algún tipo de nutrición, como geles o masticables..**

**\* Es importante estudiar el mapa de ruta en detalle y anotar las ubicaciones de servicios como fuentes de agua, carpas médicas y descansos..**

**\* Vea si el campo está demasiado contaminado para jugar. Prepárese con anticipación si puede haber un aumento en los niveles de contaminación. Trate de evitar las áreas contaminadas en la ruta hacia el evento y entre en calor en un lugar con mucho aire fresco. Puede ser difícil calentarse en las zonas urbanas debido a la presencia de edificios altísimos y el tráfico constante. El rendimiento sufre y las personas con alergias o asma pueden tener una reacción aún más grave a los efectos de la contaminación..<sup>16</sup>**

**\* ¡Levántate y brilla! Para evitar perderse el inicio, intente llegar al menos una hora antes. No debe estresarse indebidamente en los momentos previos al inicio de la carrera. Aquí hay algunas sugerencias más para la gran carrera..<sup>17</sup>**

**- Toma algo de comida y alimenta tu cuerpo. Deberías comer lo que te haya ayudado a rendir mejor antes de tus largas carreras de entrenamiento. Obtenga una gran cantidad de líquidos en usted.**

**- Si el roce ha sido un problema, aplique lubricante en la(s) área(s) mientras se viste. Proteja el área (con Second Skin®, Body Glide®, moleskin o lo que sea que funcione durante el entrenamiento) si las ampollas o las áreas calientes han sido un problema en el pasado.**

- Coloque su número de placa aquí. En estos días, generalmente se coloca un chip de cronometraje en el dorsal del corredor en todos los eventos, excepto en los más pequeños. Llévate esto contigo. Es probable que la etiqueta de control de su bolsa también esté sujeta a su pechera. Verifique su equipo adicional como se indica en los materiales previos a la carrera..

\* Durante tus largas carreras, has desarrollado una estrategia para mantenerte hidratado y alimentado. Mantén tu enfoque. Mantente fuerte y resiste la tentación de hacer un ajuste de última hora. No dejes de beber agua hasta que sientas sed, ya que ya es demasiado tarde. Si el clima es significativamente diferente al de las sesiones de práctica, haga los ajustes necesarios, como beber más agua en los días calurosos..<sup>18</sup>

\* Comience suavemente. En la mayoría de los casos, un buen comienzo puede llevar al fracaso. Siempre puedes retomar el ritmo más adelante en la carrera si te sientes bien. Una vez que llega el cansancio, no hay vuelta atrás.

\* Buena suerte y diviértete. Son 26,2 millas largas, pero te divertirás mucho más si sonríes a las cámaras, agradeces a los voluntarios y saludas a los espectadores en el camino. Deberías estar orgulloso de ti mismo por llegar hasta el final.

## **ALGUNAS SUGERENCIAS SOBRE CÓMO MANEJAR LA VIDA DESPUÉS DEL MARATÓN 19**

\* Beber. Todavía estarás algo deshidratado incluso si bebiste durante la carrera..

\* Específicamente, debes repostar con carbohidratos. En las dos horas posteriores a un ejercicio extenuante, su cuerpo puede estar más receptivo a la absorción de carbohidratos. Siempre puedes beberlos si no puedes comerlos. Mezclar algunas proteínas ayuda en el proceso de curación. No te decantes por algo excesivamente rico en azúcar o grasas, ya que esto puede provocar molestias gastrointestinales..

\* En otras palabras, no dejes de moverte. Después de la carrera, dedica 60 minutos a realizar actividades cardiovasculares de bajo impacto, como caminar. Esto reducirá significativamente el dolor que a menudo ocurre el día después de una carrera. Estiramiento relajado.

\* No programes carreras para la semana posterior al maratón. Los mejores métodos son actividades lentas como caminar, nadar o andar en bicicleta. Si te sientes tenso después de una carrera, un masaje puede ayudarte a relajarte..

\* Si quieres volver a correr, hazlo con calma corriendo durante 30 minutos varias veces a la semana. El entrenamiento de velocidad debe evitarse durante al menos un mes después de un maratón, según lo recomendado por la mayoría de los expertos.

\* ¡Planifica tu próximo maratón y prepárate para correr! Considere su entrenamiento desde todos los ángulos y saque conclusiones sobre su éxito o fracaso. Cambie la frecuencia con la que entrena adecuadamente. El único educador verdadero es la vida misma.

\* Deja que tu cuerpo descanse y sane. Un maratón es un evento deportivo físicamente exigente. Las lesiones, el cansancio, las caídas en el rendimiento y la supresión del sistema inmunológico son solo algunos de los problemas que pueden surgir cuando el cuerpo no descansa lo suficiente.

## **ENTRENA EXTENSIVAMENTE 20**

\* Para tener éxito en la reconocida distancia del maratón, los atletas deben entrenar intensamente. Para la mayoría de los corredores, el tiempo óptimo está entre las dos horas y el cambio requerido por los mejores corredores y las ocho horas requeridas por los caminantes. El maratón típico debe completarse en menos de cuatro horas para los hombres y cuatro horas y media para las mujeres. No importa lo que quiera lograr, debe estar bien preparado para tener una experiencia positiva y evitar daños. Debido a los riesgos físicos que implica, no

hay posibilidad de error en una carrera de 42 kilómetros de distancia. La preparación física y mental para un viaje tan largo requiere un entrenamiento constante y una amplia gama de ejercicios. Aprende de nuestras experiencias y prepárate para correr 42 kilómetros con estos útiles consejos.

**\* En pocas palabras, un corredor necesita el mismo equipo básico para un maratón que para cualquier otro evento de carrera, que se reduce a lo siguiente:<sup>21</sup>**

- Zapatillas de correr especialmente diseñadas

- Vestirse para el clima del día con un jogging transpirable, que absorbe la humedad y sin rozaduras.

- Un reloj deportivo cardiovascular puede ayudarlo a planificar sus entrenamientos, realizar un seguimiento de su velocidad cuando trota y controlar su frecuencia cardíaca, todo mientras mantiene sus pies calientes y secos.

**\* Debes entrenar para un maratón corriendo eventos más cortos como un medio maratón. Puedes estimar cuánta resistencia y fuerza necesitarás a largo plazo si haces esto. Haz tu mejor esfuerzo para comenzar temprano tu entrenamiento también. Se recomienda aumentar gradualmente la distancia semanal durante un año antes del maratón. Es decir, proceda despacio y metódicamente en lugar de cargar de cabeza.**

**\* Para prepararse para una carrera larga, lo mejor es aumentar gradualmente su kilometraje semanal. El aumento de kilometraje semanal recomendado antes de correr un maratón es del 10 %. Trate de hacer de tres a cinco carreras cada semana y comience temprano para tener tiempo para acumular esa distancia. El segundo paso es prepararse para una carrera larga. Una vez a la semana, aumente la distancia de su carrera larga en una o dos millas hasta que haya entrenado para una maratón, que suele ser de 26 millas. Para tener más seguridad en sí mismo, para ayudar a su cuerpo a aclimatarse a distancias más largas y entrenarlo para usar la grasa como**

combustible, intente correr a una velocidad más lenta de lo normal.<sup>22</sup>

\* Puede mejorar su técnica de aceleración participando en carreras de velocidad o entrenamiento de intervalos de alta intensidad. Dado que las zancadas más largas al correr a menudo sugieren que puede ir más rápido, incluso los corredores de maratón se benefician al correr mientras entrenan..

\* El descanso y la recuperación juegan un papel crucial en la preparación para el maratón, ya que tus músculos necesitan tiempo para sanar el daño causado por tu entrenamiento. La recuperación y el descanso son las mejores formas de evitar lastimarse.

### **ELEGIR UN MARATÓN Y ENTRENAR 23**

\* El primer paso para prepararse para correr un maratón es elegir uno. Los maratones vienen en numerosas formas y tamaños, y aunque hay muchos factores en los que pensar, la distancia y el recorrido de la carrera son los que más importan.

\* El maratón completo tiene 26,2 millas de largo, mientras que la mitad es de 13,1 millas. También puede correr distancias más largas, como ultramaratones (más de 26,2 millas) y eventos de varias carreras con numerosas etapas de maratón.<sup>24</sup>

\* Maratones en los que participar no faltarán, ya que muchas organizaciones los patrocinan con fines humanitarios. Si eres nuevo en la escena del maratón y aún no has decidido para qué maratón entrenarás, es mejor que te concentres en prepararte para una próxima carrera con menos participantes.

\* El entrenamiento de media maratón puede ayudarlo a prepararse para competencias de maratón completo, encontrar su velocidad de carrera óptima, aprender más sobre las superficies que disfruta, elegir la ruta óptima para su nivel de condición física y acostumbrarse a correr en una multitud.<sup>25</sup>

\* El maratón que elija debe reflejar su nivel de condición física y su deseo de cierto tipo de desafío. Encontrar una media maratón que siga un camino similar al maratón para el que te estás preparando es una excelente manera de acostumbrarte a la distancia antes de la carrera principal.

\* Averigüe con anticipación si existen requisitos previos para participar en el maratón de su elección para que pueda tacharlos de su lista antes de presentarse el día de la carrera. Algunos maratones tienen plazos de inscripción estrictos con muchas semanas o meses de anticipación, mientras que otros permiten que los participantes se registren el día del evento. Averigüe con anticipación si es necesario registrarse y, de ser así, hágalo de inmediato para evitar problemas. El registro anticipado a veces da como resultado costos reducidos de inscripción y carrera, entre otros ahorros potenciales.

\* Luego de una lectura minuciosa de las pautas del maratón y un registro oportuno (si es necesario), estará listo para salir a la calle. Algunos maratones tienen restricciones estrictas sobre la documentación que debe tener a mano por razones de seguridad, el equipo que puede llevar y cualquier otra sugerencia que puedan tener para usted el día de la carrera.

\* El siguiente paso, tras decidir en qué maratón inscribirse y correr, es empezar a entrenar cuanto antes. Desarrollar la resistencia física, la fortaleza mental y la fuerza física necesarias para completar un maratón requiere meses o incluso años de entrenamiento dedicado. Lamentablemente, entrenar para un maratón no es algo que se pueda hacer en unas pocas semanas. Correr un maratón requiere una gran inversión de tiempo, energía y dedicación. El tiempo de preparación de un maratón puede oscilar entre 12 y 24 semanas, según el estado físico actual del corredor.<sup>26</sup>

\* Si te permites una ventana de tiempo más larga para prepararte, eso es aún mejor. Comenzar temprano tu entrenamiento no solo te ayudará a obtener la fuerza y la resistencia que necesitarás para

completar un maratón, sino que también te dará la ventaja que necesitas para evitar los tipos de lesiones por correr que pueden surgir por no estar adecuadamente preparado.

\* Los programas y regímenes de entrenamiento de maratón son tan únicos como las personas que participan en ellos. Aunque existen muchas opciones de manuales de entrenamiento de maratón, no todas serán adecuadas para ti. La buena noticia es que, si investiga un poco, puede encontrar una amplia variedad de aplicaciones, software, guías para correr gratuitas y de pago, y programas de capacitación para elegir.<sup>27</sup>

\* Puede tomar algo de prueba y error determinar si un determinado plan de carrera o guía de entrenamiento se ajusta o no a sus necesidades. Hay regímenes de entrenamiento que te ofrecen mucha libertad para hacer lo que quieras, y otros que están más regulados pero que te dan una buena idea de lo lejos que has llegado y lo que debes hacer a continuación. Es crucial encontrar un plan de entrenamiento que se adapte a su nivel de condición física actual y sus ambiciones de maratón a largo plazo.<sup>28</sup>

\* Prepararse para un maratón es un desafío, pero tener un compañero que también esté entrenando o que pueda ayudarlo a mantenerse animado puede simplificar el proceso. Participar en un maratón puede ser más agradable si lo hace con uno o dos amigos. Cuando te despiertas y simplemente no tienes ganas de salir, tener un compañero de entrenamiento puede ayudarte a mantenerte responsable. Pueden ayudarlo asegurándose de que haga ejercicio durante la cantidad recomendada de horas cada semana, animándolo a comer de manera saludable para alimentar su entrenamiento y exigiéndole cuentas cuando deje de hacerlo.<sup>29</sup>

\* Suponiendo que su plan de entrenamiento para maratón lo permita, intente cambiar las cosas de vez en cuando para mantener las cosas interesantes y proporcionar un pequeño desafío adicional. Siempre existe la posibilidad de que surja algo inesperado durante el

transcurso de la carrera. Los efectos del clima severo son un buen ejemplo. El mal tiempo puede obligar a los organizadores de la maratón a modificar el recorrido en el último minuto, o simplemente tendrás que aguantarte. Si quiere estar listo para lo que sea que le depare el día de la carrera, puede considerar mezclar su entrenamiento corriendo a varias velocidades, cuesta arriba y cuesta abajo, y en diferentes superficies..<sup>30</sup>

**\* Recordar que tu entrenamiento será más como el maratón en sí mismo que como un sprint es otro consejo útil mientras te preparas para tu próximo maratón. Cuando comienza a entrenar para un maratón, es normal sentirse desanimado cuando parece que no puede correr lo suficientemente lejos o lo suficientemente rápido o durante el tiempo suficiente sin detenerse. Correr más rápido y durar más tiempo son dos cosas en las que debes trabajar de manera constante a lo largo de tu entrenamiento. Al principio de tu preparación, no debes aspirar a correr la distancia completa del maratón. Mantener un registro de sus logros puede servir como una fuente de inspiración, al igual que la satisfacción que experimenta al marcar los objetivos semanales.<sup>31</sup>**

**\* Debe correr con frecuencia como parte de su rutina semanal para desarrollar la fuerza, la resistencia y la fortaleza mental necesarias para completar un maratón. Intenta correr de tres a cinco días a la semana, pero recuerda escuchar a tu cuerpo para evitar el sobreentrenamiento y dale la debida importancia al componente de descanso y recuperación del entrenamiento. Puede preparar su cuerpo para el próximo conjunto de desafíos entrenando varios días a la semana y haciendo una carrera decente.<sup>32</sup>**

**\* Tratar de correr un poco más cada siete a diez días es una excelente manera de asegurarse de que su cuerpo se esté preparando para el próximo maratón. Puede asegurarse de que está logrando un progreso real en el desarrollo de la resistencia y la fuerza de su cuerpo desafiándolo a ir más lejos cada siete a 10 días. Digamos que**

normalmente corres tres millas en tres días separados de la semana. La próxima semana, elija un día para ir un poco más lejos y rodar cuatro millas.

\* Es importante esforzarse un poco más de vez en cuando en su entrenamiento porque, de lo contrario, su cuerpo se adaptará a su rutina y se estancará. En la marca de siete a diez días, intente correr un poco más de lo normal para romper la meseta y seguir desarrollando fuerza y resistencia.<sup>33</sup>

Durante la preparación para el maratón, los días de descanso y recuperación a veces son tan cruciales como las propias sesiones de entrenamiento. Si desea que sus músculos puedan recuperarse de la tensión y fortalecerse en preparación para el estrés continuo, debe darle a su cuerpo suficiente descanso. Descansa un poco y deja que tu cuerpo se recupere de los días de malestar que tuviste cuando lo trabajaste demasiado. Esforzarse negligentemente por encima de los límites de recuperación de su cuerpo puede provocar lesiones graves al correr.<sup>34</sup>

\* Prepara todo la noche antes del maratón para que no tengas que preocuparte por la mañana. Prepárese tomando una comida completa, eligiendo un atuendo y reuniendo todo el papeleo necesario. Si nunca has estado en el lugar donde comenzará la carrera, es una buena idea imprimir las instrucciones con anticipación para que no pierdas el tiempo averiguando cómo llegar allí el día del evento.<sup>35</sup>

\* Las lesiones por correr pueden superarse y evitarse con la ayuda de la fisioterapia. Si te lesionaste mientras corrías, no dejes que eso te impida entrenar para el próximo maratón. Haga una cita en un centro de fisioterapia cerca de usted hoy para trabajar con un fisioterapeuta calificado que adaptará el tratamiento a sus requisitos y objetivos específicos para ayudarlo a superar los obstáculos que se interponen en el camino de una recuperación completa de su lesión por correr.<sup>36</sup>

\* Es fundamental entrenar para tener resistencia y aprender a controlar la respiración como parte de la preparación para un maratón. Puede lograr este objetivo participando en ejercicios cardiovasculares en equipos cardiovasculares como cintas de correr y entrenadores elípticos. Para el maratón, algunos entrenadores recomiendan nada más que una caminadora y pesas.<sup>37</sup>

\* Cualquiera, salvo una enfermedad grave, es capaz de completar un maratón. En pocas palabras, requiere una gran cantidad de impulso y previsión. El plan de estudios que siga debe adaptarse a su conjunto de habilidades actual.<sup>38</sup>

\* En otras palabras, una persona que no es atlética o que no ha estado activa durante mucho tiempo necesita un programa de entrenamiento que sea bastante progresivo. Haz tu mejor esfuerzo para lograr tus objetivos. Elija un maratón con un año de anticipación para tener suficiente tiempo para prepararse.<sup>39</sup>

\* Para alguien que corre con frecuencia y ha competido en eventos de menor duración (semimaratonas, por ejemplo), se necesitan tan solo dos meses de preparación.

\* Si desea correr un maratón, independientemente de su nivel de condición física actual, debe obtener un examen físico de antemano. Cuando vea a un médico, puede tener la tranquilidad de saber que no tiene ningún problema de salud que le impida seguir con un período prolongado de entrenamiento físico riguroso. Se puede realizar un ECG si se considera esencial. Porque el médico te ha dado luz verde, puedes correr sin preocupaciones.<sup>40</sup>

\* La frase "entrenar para un maratón" evoca imágenes de kilómetros y kilómetros de carrera. Sin embargo, entrenar para una maratón de 42 kilómetros trotando todos los días no es la mejor estrategia. El desarrollo muscular y el acondicionamiento cardiovascular (por medio de máquinas elípticas, máquinas de remo, bicicletas de ejercicio y caminadoras) son componentes esenciales de cualquier

régimen de entrenamiento deportivo serio. Estarás mejor preparado para la carrera larga gracias a este impulso en la resistencia.<sup>41</sup>

\* Algunos entrenadores abogan por un régimen que excluya totalmente el trote al aire libre a favor de sesiones en un gimnasio o en casa usando equipo de entrenamiento para el hogar. Si bien muchos corredores que han probado este enfoque han tenido éxito, otros han dicho que no fue suficiente para superar todo el maratón. El mejor escenario, en nuestra opinión, incluiría actividades tanto en el interior como al aire libre. Debes elegir lo que te resulte más útil.<sup>42</sup>

\* Cualquier estrategia de entrenamiento que valga la pena requiere un plan bien pensado, y debe estar preparado para llevarlo a cabo.

- Aumente su resistencia haciendo cardio durante más tiempo y con un nivel de intensidad más alto.

- Múltiples sesiones de entrenamiento cada semana, siendo prioritarios los días de descanso semanal.

- Planifique una media maratón durante aproximadamente la mitad de su entrenamiento para ver cómo lo está haciendo.

- Reducir a la mitad tu preparación para el maratón, comenzando dos semanas después.

- Reduzca la intensidad de sus ejercicios alrededor de un 10% una semana antes del evento para que pueda rendir al máximo el día de la carrera.

\* Tal vez sepas por experiencia que la comida que comes la noche anterior a una gran carrera tendrá un impacto en cómo te va al día siguiente. Esto es particularmente importante para los corredores con sensibilidad estomacal, pero es un buen consejo para todos.<sup>43</sup>

- Al planear una carrera larga, lo MEJOR es comer adecuadamente la noche anterior.
- ELIJA alimentos ricos en carbohidratos.
- Beba mucha agua (pero no se exceda).
- EVITE escoger artículos que sean grasosos, calientes, propensos a causar flatulencia o pesados en fibra.

- **ABSTENERSE** de consumir **CUALQUIER** tipo de bebida alcohólica **O** **CAFEÍNA**.
- **NO** coma en exceso hasta el punto de sentirse enfermo.

**\* Los tiempos de traslado, una comida saludable y estar en la línea de salida a tiempo pueden hacer que la mañana de la carrera comience a una hora intempestiva. Así que asegúrate de tener todo listo la noche anterior. Evite una mañana frenética y medio despierto buscando su dorsal de carrera y sus zapatillas para correr, ordenando sus cosas la noche anterior. Reduzca la ansiedad del mañana haciendo todo lo que pueda esta noche para prepararse para el éxito.**

- **PRUEBA** varias rutinas previas a las carreras largas y usa las que te parezcan más efectivas el día de la carrera.

- Pon tu babero, ropa, zapatos, comida, bebida, pomada anti-rozaduras y otros artículos que necesitarás para el día la noche anterior.

- Para asegurarse de que su rutina diaria sea lo más libre de estrés y simple posible, **CREE** una lista de verificación.

**\* Puede ser difícil dormir la noche anterior a una carrera debido a la ansiedad, pero dormir lo suficiente puede mejorar en gran medida tu energía y tu rendimiento el día de la carrera. Duerme tanto como puedas antes del maratón para que puedas correr sintiéndote fresco y concentrado. Tu rendimiento en la carrera puede verse afectado si llegas cansado.**<sup>45</sup>

- **SÍ** duerma más las dos noches antes del maratón y asegúrese de descansar lo suficiente en los días previos a la carrera. La noche anterior al maratón, probablemente no dormirás mucho.<sup>46</sup>

- La noche anterior, acuéstese lo más temprano posible.

- En los días y semanas previos a la gran carrera, **HAZ** tu mejor esfuerzo para relajarte todas las noches haciendo técnicas de respiración y otras rutinas relajantes antes de irte a dormir. Si anticipa sentirse preocupado la noche anterior al evento, estos consejos lo ayudarán a relajarse.

- **NO TE PREOCUPES** si no duermes bien la noche anterior a la carrera; no

necesariamente fallarás. Deberías estar bien siempre y cuando hayas dormido lo suficiente en la semana previa al evento.

\* Puede estar listo para correr las 26,2 millas de un maratón con la ayuda de estas estrategias de entrenamiento. Antes de comenzar cualquier nuevo programa de ejercicios, es importante que hable con su médico.<sup>47</sup>

## **PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 20 SEMANAS 48**

Correr una maratón son 20 semanas de entrenamiento, por 1 día de victoria. ¡Eso significa que la carrera es menos del 1% del tiempo total invertido! Entrenar para un maratón es desafiante, pero asegúrate de tomarte el tiempo para disfrutar el proceso y el progreso que haces en este viaje. El descanso es tu prioridad número 1 durante estas 20 semanas. Entrenar para un maratón exige mucho de tu cuerpo, y el descanso es esencial para que tu cuerpo se repare y se fortalezca. Trate de dormir de 7 a 8 horas todas las noches y mantenga su hora de acostarse y despertarse igual cuando sea posible. Correr es una parte de tu vida diaria. Puede haber momentos durante su entrenamiento en los que otros aspectos de su vida deban tener prioridad, y eso está bien. Tómese un descanso y pase a la siguiente sesión cuando pueda. Si pierde más de una semana o dos, es posible que deba adaptar su plan para alcanzar su meta dentro de las 20 semanas. Una dieta saludable puede maximizar su rendimiento físico. Asegúrese de obtener suficientes calorías y carbohidratos para alimentar su entrenamiento, proteínas para ayudar a reparar y recuperar, y vitaminas y minerales para apoyar su salud en general. Este plan está diseñado para prepararte para el maratón en 20 semanas, pero se puede adaptar a tu nivel de carrera actual. Es posible que desee modificar el plan para completarlo en menos tiempo o hacerlo durante un período más largo.

## **AUMENTA TU DISTANCIA SEMANAL 49**

\* Los planes para prepararse para un maratón suelen durar entre 16 y 20 semanas. Durante este período, debes intentar aumentar tu distancia semanal de tres a cinco carreras y tu kilometraje total a medida que se acerca el día de la carrera. En los días que no corres, debes hacer cosas como cross-training, ejercicios de baja intensidad (como yoga o pilates) y, lo más importante, descansar las piernas.<sup>50</sup>

\* Si recién está comenzando, no se preocupe demasiado por la hora de finalización y concéntrese en recorrer el recorrido. Mire nuestro predictor de tiempo de carrera con un tiempo de finalización reciente para determinar la estrategia ideal para usted si ha completado muchas carreras y está acostumbrado a correr distancias más largas.<sup>51</sup>

## **EN OTRAS PALABRAS, ¿CUÁN RÁPIDO DEBO CORRER?52**

\* Para evitar el agotamiento, deberás ajustar tu velocidad para adaptarla a las demandas de cada carrera en tu programa de entrenamiento. Ya sea que sea un novato o un corredor de maratón experimentado, calcular su velocidad para cualquier cosa, desde una carrera fácil hasta un entrenamiento de ritmo, puede ser un desafío. Ingrese su carrera, carrera y tiempo de finalización más recientes en nuestra calculadora de ritmo de entrenamiento para obtener la velocidad óptima para cada tipo de carrera de entrenamiento.

## **¿ME PUEDEN ACONSEJAR QUÉ HACER SI TENGO QUE SALTAR PARTE DE MIS ENTRENAMIENTOS DE MARATÓN?53**

\* Muy pocos corredores completarán su preparación para el maratón sin perder ninguna carrera por enfermedad, lesión o por la vida. Si te has perdido más de cuatro semanas de entrenamiento, probablemente deberías posponer tu maratón hasta que vuelvas a la normalidad, ya

que es bastante improbable que termines en el tiempo que quieres el día de la carrera.<sup>54</sup>

\* Todavía es posible entrenar con éxito para una carrera incluso si te has perdido dos o tres semanas de entrenamiento. Si recién está volviendo a entrenar después de una lesión, tómese una o dos semanas para volver a un mayor número de entrenamientos mirando hacia atrás en su registro de entrenamiento.<sup>55</sup>

### **EL EJERCICIO ME DESAFIA; ¿CÓMO PUEDO SABER SI ME ESTOY PRESIONANDO DEMASIADO?56**

\* Cuando le pides más a tu cuerpo aumentando el ritmo para ser más rápido o la distancia para ir más lejos, responderá con resistencia. Comprende la diferencia entre el "buen dolor" (la incomodidad que sientes cuando te esfuerzas más allá de tu zona de confort) y el "mal dolor" (la angustia que sientes cuando te rindes) (algo que roza la lesión).<sup>57</sup>

### **¿CÓMO DEBO IR AHORA QUE TENGO UN PUNTO EN EL MARATÓN POR UNA BUENA CAUSA QUE ME ENTERÉ EN EL ÚLTIMO MOMENTO?58**

\* Si tiene poco tiempo para el entrenamiento de maratón, la comodidad por encima de la velocidad debe ser su primera prioridad. Con poca o ninguna experiencia previa en carreras, debes aumentar gradualmente la duración de tus sesiones de entrenamiento alternando entre correr y caminar y tener esta técnica en mente también el día de la carrera. Si camina a un ritmo de un minuto por milla, cubrirá la distancia en la misma cantidad de tiempo que si corriera a toda velocidad, pero con mucho menos desgaste de su cuerpo.<sup>59</sup>

\* Dependiendo de su nivel de condición física, debe intentar aumentar su distancia semanal de carrera larga en no más de dos

millas por semana, y su volumen total de entrenamiento en no más de cuatro a seis millas por semana.<sup>60</sup>

\* Tenga en cuenta que el éxito requiere un esfuerzo constante a lo largo del tiempo, en lugar de un milagro de la noche a la mañana. Se le dará un horario que considera la totalidad de su formación, no sólo las tareas del día. Puede aumentar su probabilidad de lesionarse, por ejemplo, si no le da a su cuerpo el tiempo suficiente para recuperarse del entrenamiento de alta calidad que ha estado haciendo hasta ese momento durante una carrera fácil.<sup>61</sup>

\* La regla número uno del entrenamiento es "haz lo que sea necesario para evitar lastimarte y poder seguir entrenando". Esto puede parecer sencillo, pero en la práctica, puede ser un desafío implementarlo. Si tienes problemas para cumplir con tu plan de entrenamiento, ya sea porque no obtienes los resultados que deseas o porque los ejercicios te dejan sintiéndote exhausto, probablemente sea hora de probar algo nuevo. Es preferible estar poco entrenado en la línea de salida que estar completamente quemado o lesionado. Es posible que deba cambiar su estrategia o experimentar con algunos ajustes en su rutina actual. El ajuste está condicionado a la etapa del ciclo de entrenamiento en la que te encuentres y al grado de dolor que estés experimentando. Aquí hay algunos ajustes potenciales.<sup>62</sup>

- Si su programa de entrenamiento incluye carreras más cortas y fáciles, puede considerar acortarlas u omitirlas por completo.

- Acorte algunos de los ejercicios de velocidad o reduzca la velocidad a la que los está haciendo. Si su plan incluye más de una sesión de entrenamiento de velocidad cada semana, considere cortar una sesión.

- Se deben acortar las Carreras Largas o incluir descansos para caminar.

\* Los resultados de cada individuo de un programa de entrenamiento serán únicos. Algunas personas se adaptarán bien y estarán más en forma, otras no responderán bien y no progresarán, mientras que otras reaccionarán mal al estrés y se lastimarán o no podrán adaptarse. Más

personas resultarán heridas o no podrán adaptarse a las demandas del plan, pero la parte de la población que pueda manejar el estrés obtendrá las mayores recompensas. Si bien una estrategia más estricta puede tener partidarios vocales, puede que no sea factible para las masas.<sup>63</sup>

**\* Algunas de las variaciones en las estrategias de preparación para maratones pueden atribuirse a la falta de una mejor práctica generalmente aceptada. Algunas características esenciales incluyen:**<sup>64</sup>

- Longitud. Cuanto más tiempo tenga para implementar el plan, más eficazmente se adaptará su cuerpo a la mayor intensidad de sus entrenamientos. Sin embargo, una estrategia más larga requiere más tiempo para invertir.

- Distancia Inicial Recorrida. El primer paso en cualquier plan de entrenamiento para maratón es establecer una meta de kilometraje inicial que sea realista dado su nivel de condición física actual. Sin embargo, si ya está en mejor forma física de lo que necesitan las primeras semanas del plan, puede omitir esas semanas y comenzar desde la mitad. En determinados casos, saltarse estas semanas es fundamental para no acabar desentrenado.

- El adagio "acelerar" es apropiado aquí. Cuanto menos tiempo tengas para ajustar y supercompensar a medida que aumenta el kilometraje en el plan, mejor. Acelerar demasiado rápido puede provocar fatiga y daños.

- Descansar. El tiempo asignado para el descanso y la recuperación es uno de los elementos más cruciales (ya veces ignorados) de los programas de entrenamiento de maratón. No puede ajustar y supercompensar si no duerme lo suficiente. Si me preguntas, el número ideal de veces por semana para correr es de tres a cuatro.

- Monotonía. Training Monotony es útil para medir la frecuencia con la que uno se involucra en entrenamientos extenuantes versus ligeros. Los beneficios de fitness reducidos y un mayor riesgo de síndrome de sobreentrenamiento están relacionados con niveles monótonos altos.

- Días/Semana y Días Fáciles. Tres o cuatro carreras por semana son generalmente ideales para minimizar la monotonía del entrenamiento y maximizar la recuperación. Es importante tomarlo con calma en los días fáciles si desea correr con más frecuencia.

- Distancia más larga. El Long Run más largo conocido ha sido objeto de un

debate importante. Mi opinión es que es preferible una carrera más larga ya que permite un entrenamiento más completo. Dicho esto, debes ir poco a poco con estas carreras más largas para que tu cuerpo pueda recuperarse adecuadamente. Esforzarse demasiado en una carrera larga es contraproducente. Es preferible presentarse en la línea de salida algo desentrenado que herido o exhausto.

## **CÓMO MANTENER UNA DIETA SALUDABLE ANTES DE UN MARATÓN 65**

\* Prepararse para un maratón implica más que simplemente inscribirse, pero vale la pena. Para correr tan lejos, debes dedicar mucho tiempo y esfuerzo a entrenar y comer bien en las semanas previas a la carrera.

Obtén información sobre las comidas que debes priorizar y cómo alimentarte mejor el día de la carrera para que puedas correr 26,2 kilómetros.

## **UNA DIETA SALUDABLE PARA LAS MARATONISTAS 66**

\* Están de pie durante largos períodos de tiempo, realizando lo mismo sin parar. Desafortunadamente, muchos corredores no prestan suficiente atención a sus dietas, lo que puede provocar un estrés físico grave. Comer bien mientras se prepara para un maratón puede mejorar el rendimiento y simplificar el proceso en general. Primero, verifique si su ingesta calórica es suficiente para alimentar su mayor nivel de ejercicio. La pérdida de masa muscular, un mayor riesgo de enfermedad, estrés y trastornos del sueño pueden resultar del aumento de la actividad física sin alimentar adecuadamente al cuerpo.<sup>67</sup>

\* De acuerdo con la Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva, un atleta de 110 a 220 libras (50 a 100 kg) que realiza niveles moderados de ejercicio riguroso (por ejemplo, ejercicio de dos a tres horas por día, de cinco a seis días a la semana) puede necesitar entre 2000 y

7000 calorías por día (ISSN). Se recomienda que consuma tres comidas principales y muchos refrigerios diariamente para satisfacer sus mayores demandas de calorías.<sup>68</sup>

\* También se recomienda seleccionar comidas nutritivas durante los entrenamientos. Incluso si bien la comida chatarra puede ayudarlo a alcanzar sus objetivos de calorías, no lo ayudará a rendir al máximo. Los cereales integrales, las frutas, las verduras, las proteínas magras y las grasas saludables deben ocupar un lugar destacado en la dieta de un corredor de maratón.<sup>69</sup>

## **APROVECHAR LAS MACROS PARA LA PREPARACIÓN DEL MARATÓN 70**

\* El cuerpo puede satisfacer sus necesidades energéticas con cualquiera de los tres macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas), pero utiliza principalmente carbohidratos y grasas. Por lo tanto, las personas muy activas y los atletas tienen más requisitos de carbohidratos y lípidos que la persona promedio.<sup>71</sup>

\* Durante el entrenamiento de maratón, los carbohidratos son el macronutriente más importante. No puedes llegar al final sin la energía que proporcionan los carbohidratos. ISSN recomienda entre 8 y 12 gramos de carbohidratos por kilogramo de peso corporal por día para atletas en planes de entrenamiento intensivo.<sup>72</sup>

\* Los corredores de maratón también necesitan mucha proteína en su dieta. El ISSN sugiere ingestas diarias de 1,4 a 1,8 g por kg. La proteína es esencial para reparar el tejido muscular, prevenir lesiones y mantener la masa corporal magra. Consumir proteínas en pequeñas cantidades a lo largo del día es óptimo, y es fundamental hacerlo después de cualquier tipo de ejercicio.<sup>73</sup>

\* Hay algo de grasa que también debe incluirse en la dieta de un corredor de maratón saludable. Para satisfacer las demandas calóricas, es aceptable aumentar el contenido de grasa de la dieta por

encima del nivel recomendado por ISSN del 30 %.<sup>74</sup>

## **CONSTRUCCIÓN DE UN PLAN DE NUTRICIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO DE MARATÓN**

\* Cuando te preparas para un maratón, no es suficiente concentrarse simplemente en tu preparación para correr; también debe pensar un poco en lo que comerá y beberá en el camino. Primero, calcule cuántas calorías quemará mientras trota.<sup>75</sup>

\* No necesitará aumentar mucho su consumo de calorías si no planea trotar durante más de dos horas cada día. La clave es escuchar a tu cuerpo. Deberías comer si tienes hambre. Investigue la causa raíz de su fatiga relacionada con la carrera si la experimenta. Tal vez no esté comiendo lo suficiente o esté eligiendo las comidas incorrectas.<sup>76</sup>

\* A continuación, establezca un plan de alimentación en torno a su programa de ejercicios. Incluya granos completos, proteínas, grasas saludables y frutas y verduras en cada comida para mantener un equilibrio saludable. El horario de las comidas también es importante. De tres a cuatro horas antes de que quieras salir a correr, debes tener un almuerzo completo.<sup>77</sup>

\* Se debe consumir una comida o refrigerio modesto que contenga carbohidratos y proteínas una o dos horas antes del ejercicio. Dentro de los 45 minutos después de terminar tu carrera, recarga energías con una comida rica en proteínas y carbohidratos para acelerar la recuperación muscular.<sup>78</sup>

## **CONSEJOS NUTRICIONALES PARA CORREDORES EN ENTRENAMIENTO**

\* La distancia oficial de un maratón es de 42,195 kilómetros (26,2 millas). Son muchas millas para que tu cuerpo las cubra en una competencia. Entrenar para un maratón no se trata simplemente de recorrer muchos kilómetros en las semanas previas al evento.

Entrenar para un maratón incluye comer bien.<sup>79</sup>

\* Lo que comes en las semanas (y especialmente los días) antes de la carrera puede tener un impacto significativo en lo bien que lo haces. Una dieta adecuada es fundamental para el entrenamiento de maratón.<sup>80</sup>

**ENTONCES, ME PREGUNTO, ¿QUÉ DEBO COMER EXACTAMENTE PARA ALIMENTAR MI CUERPO ADECUADAMENTE MIENTRAS ESTOY ENTRENANDO PARA UN MARATÓN O UN MEDIO MARATÓN?81**

\* El primer paso es asegurarse de que su dieta tenga suficientes calorías para alimentar su nuevo nivel de actividad física. Se recomienda consumir al menos 2,000 calorías por día para aquellos que realizan ejercicio de moderado a extenuante a diario (como debería hacerlo si se está preparando para un maratón). Esto está en el extremo inferior de lo que se necesita para mantener el nivel de actividad involucrado en el entrenamiento de maratón; la Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva (ISSN) recomienda hasta 7000 calorías por día para un atleta que pese entre 110 y 220 libras. Consumir de 19 a 21 calorías por libra de peso corporal durante 1 a 1,5 horas de ejercicio vigoroso por día es un consejo común para los corredores de maratón. Es posible que deba aumentar esta cantidad a 22-24 calorías por libra de peso corporal si su rutina de entrenamiento incluye 2-3 horas de esfuerzo intenso. La ingesta calórica recomendada para el entrenamiento de maratón es de 25 a 30 calorías por libra de peso corporal, o más si corres más de 3 horas al día.<sup>81</sup>

\* Debe asegurarse de obtener suficientes calorías de una variedad de alimentos nutritivos, como cereales integrales, frutas, verduras, proteínas magras y grasas saludables. Una dieta de refrescos y azúcar puede hacer que sea sencillo alcanzar tus objetivos de calorías, pero no te ayudará a rendir al máximo.<sup>82</sup>

\* Si bien Gainful recomienda obtener del 45 al 60 % de sus calorías de los carbohidratos, del 15 al 30 % de las grasas y del 10 al 25 % de las proteínas, una división de macronutrientes más apropiada para los corredores de maratón puede estar más cerca del 55 al 60 % de carbohidratos, 20 % de grasas, y 20-25% de proteína. Si eres un atleta de resistencia, necesitas más carbohidratos que alguien que solo hace entrenamiento de fuerza o HIIT, ya que tu cuerpo quema una gran cantidad de combustible durante tus ejercicios.

\* Haga un plan de comidas lleno de alimentos integrales nutritivos respetando estos límites de calorías y macronutrientes. Para mantener su cuerpo con energía y funcionando bien durante todo el día, debe comer al menos tres comidas completas y dos refrigerios todos los días. La avena con leche baja en grasa o leche de nueces, proteína en polvo y fruta como acompañamiento es un ejemplo de una opción de desayuno saludable. Otro es el pan integral con mantequilla de maní natural, aguacate o huevos y fruta como acompañamiento. Las manzanas y los pretzels untados con mantequilla de maní son un excelente refrigerio por la mañana, mientras que el yogur griego con granola es una opción saludable para la tarde. Puede comer frijoles, pescado, pollo, carne de res magra o cualquier otra fuente de proteína saludable para el almuerzo. Incluya algunas grasas saludables y vegetales en su dieta. (Un poco de aceite de oliva y queso rallado en una ensalada pueden ayudar). Puede continuar con una cena de arroz integral, batatas, quinua y vegetales con mantequilla.<sup>83</sup>

\* Siempre que satisfaga sus necesidades calóricas y de nutrientes, tiene mucho margen de maniobra en la forma en que estructura su dieta de entrenamiento.

**Corredoras de maratón: aquí hay algunas sugerencias de carbohidratos:<sup>84</sup>**

- En la preparación para un maratón, los carbohidratos son cruciales. (Pregúntele a cualquier corredor que comió espagueti la noche anterior a un maratón).

- Los carbohidratos son una excelente fuente de combustible y correr 26,2 millas requiere mucha energía. La Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva recomienda que los corredores que dedican un tiempo de entrenamiento serio consuman entre ocho y diez gramos de carbohidratos por kilogramo de peso corporal por día (5-8/kg/d) cuando entrenan.

- La "carga de carbohidratos" es algo que muchos corredores de maratón hacen antes de la carrera. Porque la mayoría de los carbohidratos se convierten en glucógeno en los músculos y el hígado. El glucógeno es la fuente de energía que se repone más rápidamente en el cuerpo, y es este combustible el que lo mantiene funcionando durante períodos prolongados de esfuerzo físico como maratones.

- Recuerda que el tiempo es clave al cargar carbohidratos. Si todavía estás entrenando para distancias cortas, no necesitas comer muchos carbohidratos. Alrededor de seis semanas antes del día de la carrera, cuando comienzas a entrenar para carreras más largas, es cuando debes comenzar a cargar carbohidratos. Necesita aumentar su consumo de carbohidratos y disminuir su consumo de proteínas y grasas. Esto te ayudará a determinar qué comidas ricas en carbohidratos le sientan bien a tu estómago mientras corres, lo que será muy útil el día de la carrera. No querrías comer un gran plato de espagueti la noche antes de una carrera solo para descubrir que la salsa no le sienta bien al estómago.

- Comenzando una semana antes de la carrera, debe comenzar a cargar los carbohidratos que necesitará para rendir al máximo antes, durante y después de la competencia. Los carbohidratos de acción rápida, como los que se encuentran en las barras energéticas, geles, masticables, bebidas deportivas, bebidas con electrolitos y galletas saladas, son ideales. En los últimos días antes del gran evento, debes comer muchos carbohidratos para darle a tu cuerpo la energía que necesita para rendir al máximo. Tres días antes de tu maratón, consumir una dieta que contenga un 70 % de carbohidratos podría ayudarte a aprovechar al máximo el glucógeno (glucosa almacenada) en tus músculos. Puede comer su espagueti antes de la carrera la noche antes del maratón, pero no debe atiborrarse. No tomes un gran desayuno la mañana antes del maratón. Luego, consuma aproximadamente 150 gramos de carbohidratos tres horas antes del comienzo de su evento.

Al planificar cuidadosamente su ingesta de carbohidratos en los días previos al maratón, puede maximizar la capacidad de su cuerpo para almacenar y utilizar glucógeno.

## **Nutrición de maratón: qué comer y qué no comer:85**

- Como puede ver, es crucial mantener su ingesta calórica cuando hace ejercicio, pero comer más de las comidas incorrectas puede frenarlo. Notará una diferencia en el rendimiento cuando cambie a gasolina más limpia y menos procesada.
- Evite los refrescos azucarados, las bebidas energéticas que dependen de estimulantes como la cafeína para mantenerlo activo, las comidas picantes, los alimentos fritos y los alimentos altamente procesados cuando se prepara para un maratón.
- Consumir demasiada grasa antes de una carrera puede ser perjudicial para tu rendimiento debido a la energía extra que el cuerpo tiene que usar para digerir la grasa. Debe concentrarse en comer comidas que sean nutritivas y suaves para su sistema digestivo (quiere energía natural, no del tipo que obtiene de las bebidas energéticas azucaradas). Reemplace las bebidas azucaradas con agua o una solución de hidratación; cambiar de carbohidratos simples a comidas que son más difíciles de digerir, como aquellas que son extremadamente cremosas o picantes; y comer más alimentos integrales y menos fritos o procesados. También es posible que desee evitar los productos lácteos el día de la carrera y los días previos al evento si tiene antecedentes de problemas gastrointestinales o molestias gastrointestinales. Como diurético, muchos corredores de maratón también renuncian al café el día de la carrera.
- Evitar las comidas fritas con alto contenido de grasa tendrá un efecto dramático en su preparación para el maratón.

## **¿QUÉ DEBO COMER A PRIMERA VEZ LA MAÑANA ANTES DE LA CARRERA?86**

- Debes continuar con la carga de carbohidratos en la mañana de la carrera después de haber comido una comida rica en carbohidratos la noche anterior. Debes comer algunos carbohidratos simples al menos una hora antes de la carrera para evitar que tu estómago se interponga en el camino. Los batidos, la mantequilla de nueces en un plátano, las tostadas con mermelada, la mantequilla de nueces en un bagel, las barras de granola, las ensaladas de frutas y los tazones de frutas son buenas opciones.
- No querrás arriesgarte a tener problemas gastrointestinales mientras corres tu maratón porque probaste algo nuevo el día anterior.

## **CUANDO CORRO UNA MARATÓN, ¿QUÉ DEBO CONSUMIR?87**

\* Habrá momentos a lo largo del maratón en los que solo querrás pasar a toda velocidad y no detenerte para comer. Run Repeat, un sitio web que reseña zapatillas para correr, realizó un análisis de 107,9 millones de resultados de carreras de más de 71 000 competencias en 209 países entre 1986 y 2018, y descubrió que el tiempo promedio para completar una maratón ahora es de 4 horas, 32 minutos y 49 segundos. Ya sea que termine antes o después, mantener su cuerpo en movimiento durante más de cuatro horas es un desafío físico importante. Debes comer bien antes, durante y después del maratón para garantizar un rendimiento óptimo. Ingiera de 30 a 60 gramos de carbohidratos simples por hora. Los plátanos, los plátanos energéticos, las barras energéticas, los geles energéticos, los masticables energéticos y las bebidas deportivas son buenas fuentes de estos carbohidratos. Puedes seguir corriendo mientras meriendas; simplemente mordisquear algo pequeño. Comenzando 15 minutos antes del comienzo de la carrera, debe comenzar a tomar una dosis de combustible de carbohidratos cada 20-30 minutos, seguida de tres sorbos de su botella de agua o paquete de hidratación. Tome un gel, luego beba un poco de agua para mantenerse hidratado; si está usando una bebida deportiva con carbohidratos, recibirá combustible e hidratación en un paquete conveniente.<sup>88</sup>

\* Es crucial que te mantengas hidratado durante el maratón. Se recomienda consumir de 1,5 a 2,5 vasos de líquido 15 minutos antes del inicio de la carrera, y luego 1 vaso de líquido a intervalos regulares durante la carrera para reponer la pérdida de líquido (alrededor de 3 sorbos cada 15 minutos). Los líquidos pueden ser cualquier cosa, desde agua hasta una bebida deportiva especialmente formulada o una bebida isotónica. (Evite las bebidas azucaradas y los jugos de frutas, ya que contienen mucha fructosa y pueden enfermarlo).<sup>89</sup>

## **CÓMO REPOSTAR DESPUÉS DE UN MARATÓN**

Para mantener su energía, restaurar sus reservas de glucógeno y sanar sus músculos una vez que cruce la línea de meta, debe consumir de inmediato 200-300 calorías fácilmente digeribles de carbohidratos y proteínas. Una banana con mantequilla de maní, que satisface su deseo tanto de maní como de potasio, es una opción, al igual que una barra de proteínas o un vaso de leche con chocolate. Debe seguir comiendo alimentos ricos en carbohidratos como pasta, arroz y pan durante otras 3 a 4 horas después de la carrera si desea que su resíntesis de glucógeno se desarrolle de la mejor manera posible.<sup>90</sup>

\* Asegúrate de comer algo antes de dirigirte al pub para celebrar después de la carrera. Antes de abrir esa bebida de celebración, debe obtener algo de comida y electrolitos después de la carrera, ya que el alcohol puede ralentizar el proceso de curación..

## **HIDRATACIÓN**

\* Sería un error suponer que la única razón para beber agua cuando se hace ejercicio o en otros momentos es para saciar la sed. Para mantener su cuerpo a una temperatura agradable, eliminar los productos de desecho, reponer los líquidos perdidos por la transpiración y preservar la lubricación de las articulaciones, debe beber suficiente agua. Mientras corre, la sed puede confundirse fácilmente con el hambre y beber adecuadamente puede ayudarlo a evitar los antojos de alimentos. Que yo sepa, no hay niveles seguros de consumo de agua. La regla general es consumir la mitad de su peso corporal en onzas al día (si pesa 100 libras, beba 50 onzas). Una excelente estrategia para hidratarte durante una carrera es beber cada vez que sientas sed. De esta manera, no se producirá ni deshidratación ni hinchazón.<sup>91</sup>

## **RECOMENDACIONES**

- \* Mantener la coherencia y la disciplina es de suma importancia.
- \* Mantenga una vigilancia constante y apoye su dieta. Tú conoces mejor tu cuerpo, así que ajusta tu dieta apropiadamente.
- \* Llevar un diario de alimentos puede ser una excelente idea que le ayude a ver sus hábitos alimenticios por lo que realmente son.
- \* Trate de apegarse a los alimentos naturales y manténgase alejado de los alimentos procesados.
- \* No intente comer menos reemplazando comidas o tomando vitaminas; tu cuerpo necesita comida de verdad.
- \* Manténgase fresco durante todo el procedimiento. Tomar medidas y hacer cambios en la alimentación y el modo de vida de uno no es una cura rápida.
- \* Piense un poco en lo que come y manténgase alejado de los productos procesados y envasados.
- \* El mantra de salud que debes repetir es "Corre, come, hidrátate".

## **ESENCIALES DIETÉTICOS PARA CORREDORES**

- \* Además del agua, las vitaminas, los minerales y todos los demás micronutrientes son componentes esenciales de la dieta de un corredor.<sup>92</sup>
- \* Es lo mismo que una dieta saludable para todos los demás, pero los corredores, especialmente los que hacen ejercicio a alta intensidad, tienen más demandas de carbohidratos y proteínas que la persona promedio.
- \* Los corredores que deseen mantener o aumentar su peso deben concentrarse en comidas ricas en energía para satisfacer las demandas calóricas, ya que correr quema muchas calorías y el entrenamiento de

resistencia requiere una planificación consciente de la nutrición en relación con sus ejercicios.

## **UNA PREGUNTA COMÚN ENTRE LOS CORREDORES** **ES, "¿QUÉ DEBO COMER?"**

\* Las discusiones generales sobre la nutrición de los corredores son interesantes, pero ¿qué debe comer exactamente un corredor para maximizar el rendimiento?

\* No todas las cosas son iguales cuando se trata de averiguar cuál sería la mejor dieta para corredores. Es decir, no basta con asegurarse de que la ingesta calórica diaria sea suficiente; también debe prestar atención a sus proporciones de macronutrientes y ácidos grasos.<sup>93</sup>

\* El factor más importante para satisfacer con éxito tus demandas nutricionales como corredor es la calidad de tu alimentación. A continuación, destacamos varias comidas que tienen un alto contenido de cada uno de estos tres macronutrientes y, por lo tanto, son beneficiosas para los corredores.<sup>94</sup>

## **CARBOHIDRATOS**

\* Los carbohidratos, la principal fuente de combustible del cuerpo durante la actividad intensa, a menudo se consideran un componente esencial en la nutrición de los corredores, a pesar de que muchas dietas populares los demonizan. Los carbohidratos se pueden dividir en dos grandes clases: simples y complicados.<sup>95</sup>

\* Los azúcares (monosacáridos y disacáridos) que incluyen glucosa, fructosa, maltosa, lactosa, sacarosa y galactosa son ejemplos de carbohidratos simples. Dan energía instantánea pero no sostienen en lo más mínimo. Además de elevar el nivel de azúcar en la sangre y la insulina, los carbohidratos simples pueden provocar una caída rápida del nivel de azúcar en la sangre. Aunque no es bueno para la salud en general, los corredores necesitan comer algunos carbohidratos

simples.

\* Por ejemplo, los carbohidratos simples son útiles antes y durante el ejercicio para reponer las reservas de glucógeno, ya que el sistema digestivo no tiene suficiente tiempo o flujo sanguíneo para descomponer los almidones complejos, la fibra, las proteínas y las grasas. Por lo tanto, los refrigerios previos a la carrera a base de carbohidratos simples y el combustible para correr pueden dar un impulso de energía para los músculos que trabajan sin crear molestias gastrointestinales.<sup>96</sup>

\* Las frutas frescas y secas, el puré de manzana, las galletas saladas y el pan blanco, los cereales, la avena envasada, los dulces, los jugos y las bebidas deportivas son buenos ejemplos de comidas sencillas ricas en carbohidratos.<sup>97</sup>

Los carbohidratos complejos se forman a partir de polisacáridos, que son cadenas más largas de moléculas de azúcar unidas entre sí. A menudo llamados almidones, los carbohidratos complejos tardan más en descomponerse, por lo que brindan energía más duradera y sostenible.<sup>98</sup>

Los carbohidratos complejos también suelen contener fibra, lo que agrega masa o volumen a la dieta, lo que aumenta la saciedad, ayuda a la digestión y promueve la regularidad intestinal, y alimenta las bacterias intestinales beneficiosas.

La mayoría de los carbohidratos que come deben ser carbohidratos complejos. Buenas fuentes de carbohidratos complejos para corredores incluyen cereales integrales, tubérculos y legumbres.<sup>99</sup>

## **LISTAS DE ALIMENTOS RICOS EN** **CARBOHIDRATOS:100**

- Verduras: espinacas, judías verdes, col rizada, alcachofas, remolachas, zanahorias, acelgas, coles de Bruselas, colinabo, brócoli,

calabacín, pepinos, cebollas, coliflor, rábanos, nabos, pimientos, repollo, chirivías, apio, espárragos, bok choy , patatas, boniatos, calabazas, cebollas, etc.

- **Frutas:** manzanas, plátanos, peras, melocotones, maracuyá, naranjas, toronjas, bayas, cerezas, piña, kiwi, kumquats, ciruelas, mangos, carambola, uvas, nectarinas, papaya, melón, guayaba, clementinas, yaca, grosellas , granadas, albaricoques, higos, tomates, calabaza, etc.

- **Granos integrales:** avena integral sin procesar, trigo integral, quinua, trigo sarraceno, centeno, cebada, arroz integral, quinua, teff, farro, arameth; pasta, pan, avena, cereales saludables, etc.

- **Legumbres:** Frijoles, guisantes, lentejas, maní, soya, etc.

- **Combustible de rendimiento deportivo específico para correr:** barras energéticas, geles energéticos saludables, bebidas deportivas, frutos secos, etc.

## **PROTEÍNA**

\* Siempre que su cuerpo esté bien alimentado y el plan de dieta de su corredor satisfaga sus necesidades nutricionales, las proteínas no se oxidan normalmente para obtener energía mientras corre en la medida en que lo hacen los carbohidratos y las grasas. Por ejemplo, si está comiendo un refrigerio de 300 calorías después de una carrera, apunte a unos 60 gramos de carbohidratos y 15 gramos de proteína.

Las fuentes de proteínas en la dieta de un corredor saludable incluyen:

- **Pescados:** Halibut, anchoas, platija, salmón, sardinas, eglefino, bagre, caballa, atún, lubina, trucha, tilapia, mahi-mahi, bacalao, bagre, etc.

- **Mariscos:** Vieiras, cangrejo, camarones, langostinos, langosta, cigalas, mejillones, calamares, ostras, almejas, etc.

- Aves: pavo, pollo, pichón, emú, pato, codorniz, etc.
- Carne magra: carne magra de res, cerdo, venado, bisonte, caimán, etc.
- Legumbres: Frijoles, guisantes, lentejas, etc.
- Soja: Tofu, tempeh, edamame, soja, leche de soja, etc.
- Productos lácteos bajos en grasa: Leche, queso, ricota, yogur, requesón, kéfir, suero de leche bajos en grasa, etc.
- Huevos

## **¿QUÉ ES UNA ULTRAMARATÓN?**

\* Cualquier carrera a pie con una distancia superior a 42,195 kilómetros se considera una ultramaratón. La carrera de 50 kilómetros es la distancia más pequeña de ultramaratón. Alternativamente, una ultramaratón es cualquier competencia de carrera que dura seis horas o más. Una ultramaratón puede ser una carrera de cierta distancia (en kilómetros o millas) o una carrera de un tiempo determinado (en horas o días) ([www.ultramarathonrunning.com](http://www.ultramarathonrunning.com)). Las ultramaratonas de 50 kilómetros (km), 100 kilómetros (km), 50 millas (milla) y 100 millas son las distancias más comunes para este tipo de carreras. También hay una amplia gama de longitudes de carrera, con los ultramaratonas más largos llegando hasta 1,000 kilómetros (km) o 3,100 millas (millas). Las duraciones más comunes para los ultramaratonas cronometrados son 6, 12, 24, 48, 72 y 10 días. Los eventos de varios días que abarcan muchas naciones o incluso continentes también se consideran ultramaratonas. La "Self-Transcendence 3,100 Mile Race" es un evento anual que ostenta el récord de la ultramaratón oficial más larga del mundo con una distancia total de 3,100 millas (4,989 kilómetros).<sup>101</sup>

## **¿QUIÉNES SON EXACTAMENTE LOS ULTRAMARATÓNICOS?**

\* Según encuestas de ultramaratonistas de EE. UU., la mayoría de los ultramaratonistas de 100 millas eran hombres (80,2 %), de 44,5 años o más; la mayoría estaban casados (70,1%; Hoffman et al., 2014); y casi la mitad tenía una licenciatura o un título superior. Los corredores de ultramaratón, en contraste con la población promedio, mantienen un peso constante durante toda su vida y tienen una tasa de aumento de peso más lenta a medida que envejecen. El bajo índice de masa corporal a una edad tan temprana probablemente explique esto.<sup>102</sup>

\* En promedio, los corredores de ultramaratón tenían 36 años cuando corrieron su primera carrera y habían competido en carreras más cortas durante siete años más antes de hacer su debut en ultramaratón. Los investigadores descubrieron que la edad promedio de los participantes en su primer inicio de ultramaratón se ha mantenido igual durante las últimas décadas, que los ultramaratonistas corren rutinariamente más de 3000 kilómetros en el año previo a una competencia importante y que la cantidad de kilómetros recorridos en el entrenamiento se correlaciona con la distancia del ultramaratón más largo que hayan terminado. Además de ser más saludables en general, los ultramaratonistas tenían índices más bajos de ausentismo escolar y laboral que la población general. Los ultramaratonistas informaron una mayor prevalencia de alérgenos (25,1 %) y asma inducida por el ejercicio (13 %), aunque tenían una menor prevalencia de cáncer (4,5 %), enfermedad coronaria (0,7 %), accidente cerebrovascular (0,7 %), diabetes (0,7%) y VIH (0,2%).<sup>103</sup>

\* Los ultramaratonistas, como grupo, tienden a ser muy autónomos y llevan una vida notablemente saludable. En lugar de ser impulsados por el deseo de ganar, los ultramaratonistas parecen estar inspirados por la experiencia del evento. La preparación y la planificación, la gestión de la carrera, el descubrimiento del rendimiento, el rendimiento individual y la experiencia compartida con los

competidores son los cinco pilares sobre los que descansa una ultramaratón exitosa.<sup>104</sup>

\* Es de conocimiento común que correr ultramaratones tiene efectos negativos en la salud, sin embargo, un porcentaje considerable de ultracorredores aún no se darían por vencidos si supieran esto. Estos ultracorredores obtuvieron puntajes más altos en las medidas de logro de objetivos personales, afrontamiento psicológico y significado de la vida, pero eran más jóvenes, tenían menos probabilidades de estar casados, tenían menos hijos y tenían un enfoque más débil en la salud.

## **IMPORTANCIA DE LOS CONTROLES MÉDICOS**

### **ANTES DE CORRER MARATÓN 105**

\* Pruebas de salud que debes realizar antes de correr una maratón:

El CBC, o "Cuento sanguíneo completo": la cantidad de glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas en la sangre se calcula a partir de los resultados de esta prueba. Es un indicador directo de la ausencia de enfermedades infecciosas y de la fortaleza de su sistema inmunológico. Toda la información que necesita para aprobar un examen CBC se proporciona aquí.

## **EXAMEN PARA LA DIABETES**

\* HBA1c, o la prueba de hemoglobina glicosilada: es el estándar de oro para determinar si un paciente tiene o no diabetes tipo 2. Se cuantifica la cantidad de glucosa unida a la hemoglobina. Una prueba que mide los niveles de glucosa en la sangre después de un ayuno de ocho horas se llama prueba de glucosa en plasma en ayunas (FPG). La cetoacidosis diabética, una consecuencia potencialmente fatal de la diabetes, puede detectarse mediante un análisis de sangre llamado prueba de D3-hidroxiacetato, que analiza la concentración de cetonas en la sangre.<sup>106</sup>

\* Importancia - El entrenamiento para un maratón es muy extenuante

y se ha demostrado que reduce los niveles de azúcar en la sangre. Los diabéticos pueden usar estas pruebas para monitorear sus niveles de insulina y azúcar en la sangre mientras hacen ejercicio. Obtenga más información sobre los otros exámenes que salvan vidas y que los diabéticos deberían revisar.<sup>107</sup>

## **PRUEBAS PARA LA SALUD DEL CORAZÓN**

\* Perfil de lípidos: además de estimar su relación HDL/LDL, esta prueba también proporciona un mapa de sus niveles de lípidos en sangre y suero. Conozca la diferencia entre el colesterol bueno (HDL) y el malo (LDL) y por qué es importante. Importancia Tener un nivel alto de LDL es malo para el corazón porque interactúa con otras moléculas y provoca obstrucciones. HDL limpia las moléculas de LDL y protege al corazón de sus efectos nocivos.<sup>108</sup>

## **PRUEBA DE CREATINA FOSFOQUINASA (CPK)**

\* El análisis de sangre de creatina fosfoquinasa (CPK) cuantifica la concentración de la enzima en el cuerpo. La prueba evalúa hasta qué punto se ha producido daño en el músculo cardíaco y la enzima se encuentra principalmente en el corazón, los músculos esqueléticos y el cerebro. Las lesiones musculares, cardíacas y cerebrales, todas las cuales pueden verse exacerbadas por el entrenamiento de maratón, están indicadas por niveles sanguíneos elevados de CPK. El electrocardiograma (ECG) y la prueba de esfuerzo (ST) evalúan la actividad eléctrica del corazón. Esto es crucial porque realiza un seguimiento de cómo le está yendo a su corazón después del maratón, lo que podría ayudarlo a evitar un paro cardíaco abrupto.<sup>109</sup>

## **PRUEBAS DE CALCIO Y VITAMINA D PARA LA SALUD ÓSEA**

\* La salud ósea y muscular depende de un suministro constante de vitamina D y calcio. El riesgo de desgarro de ligamentos, músculos o

huesos aumenta con la disminución de la cantidad de estos factores. Se tarda más en recuperarse debido a estos problemas subyacentes.<sup>110</sup>

## **UN ANÁLISIS DEL RENDIMIENTO DEL RIÑÓN**

Importancia: los riñones son cruciales para controlar la presión arterial al regular la cantidad de sal y agua en el cuerpo. También es crucial en la producción de glóbulos rojos. Entrenar para un maratón es realmente agotador para los riñones, por lo que es importante que estén en buena forma. Si desea asegurarse de que sus riñones estén sanos, debe aprovechar estos 8 procedimientos de diagnóstico.<sup>111</sup>

## **PRUEBAS DE FUNCIÓN HEPÁTICA**

Las funciones del hígado en la digestión, el metabolismo y la desintoxicación son cruciales. Las toxinas se crean en el cuerpo durante el entrenamiento de maratón y deben eliminarse, por lo que es importante vigilar el hígado. Use estas pruebas para ver si su hígado está sano.<sup>112</sup>

## **HAY 5 COSAS QUE DEBES HACER PARA ASEGURARTE DE QUE TU CUERPO ESTÉ PREPARADO PARA EL MARATÓN**

Controles de presión arterial: debido a que la presión arterial alta generalmente no presenta síntomas, es especialmente importante que se controle unas semanas antes de la carrera. Sin embargo, si no se controla, puede dañar su sistema cardiovascular, aumentando su riesgo de sufrir un derrame cerebral o un ataque al corazón.<sup>113</sup>

Colesterol LDL: El colesterol ayuda en la formación de la membrana celular y protege las células nerviosas del cerebro; una cantidad moderada es beneficiosa. Si sus niveles de colesterol son demasiado altos, puede ser peligroso porque puede bloquear los vasos sanguíneos y evitar que el oxígeno y los nutrientes lleguen a su corazón. No asuma que los niveles son buenos para usar solo porque

los probó anteriormente y encontró que son adecuados; más bien, verifíquelos nuevamente justo antes de correr.<sup>114</sup>

**Cantidad de Hemoglobina:** Los niveles insuficientes de hemoglobina dificultan el ejercicio y, en última instancia, la carrera, ya que hacen que el cuerpo se canse más rápidamente. El aumento del cansancio, el dolor en los músculos y las articulaciones y una falta general de vitalidad son signos frecuentes. Es posible que no representen un peligro inmediato, pero los niveles bajos de hierro pueden causar problemas cardiovasculares graves.<sup>115</sup>

**Sustancias producidas por la tiroides:** si las hormonas tiroideas no funcionan correctamente, es posible que las células se queden sin energía antes de lo normal. Como consecuencia, su cuerpo se sobrecargará de trabajo y se agotará más rápidamente. Los niveles altos de tiroides, por otro lado, están asociados con una frecuencia cardíaca elevada y pueden afectar potencialmente los niveles de colesterol.<sup>116</sup>

**Salud y estado físico del corazón:** antes de salir a correr, es crucial que evalúes tu estado cardiovascular. Se medirá su capacidad para tomar oxígeno y transportarlo a sus músculos. Su sistema cardiovascular, sistema respiratorio y salud arterial pueden evaluarse con esto.<sup>117</sup>

## **5 RAZONES PARA REALIZAR UN CHEQUEO DE SALUD ANTES DE CORRER**

1) La detección de enfermedades potencialmente mortales que han pasado desapercibidas: Incluso si te haces un chequeo una vez al año, puede que no sea suficiente para identificar enfermedades graves como las cardiopatías. La actividad física a largo plazo que eleva el ritmo cardíaco puede causar mareos, pérdida del conocimiento, dolor de pecho, latidos cardíacos irregulares e incluso la muerte. La encefalopatía traumática crónica, por ejemplo, se ha relacionado con la muerte de muchos deportistas, incluida la conocida estrella del fútbol americano Mike Webster, quien se negó a someterse a un

examen de salud antes de participar.<sup>118</sup>

2. Evaluación de los peligros: Es bien sabido que una persona tiene que ser mental y físicamente fuerte para correr la distancia de maratón de 42,195 kilómetros, y que incluso los corredores novatos tienen que trabajar mucho más de lo que están acostumbrados. Esto es particularmente cierto al correr en países más cálidos como Tailandia. Además, estudios realizados por la Universidad de Harvard revelan que anualmente, entre doscientos y trescientos hombres y mujeres jóvenes mueren por causas relacionadas con el ejercicio, la mayoría de las veces ataques de asma y agotamiento por calor. Como resultado, no debe ignorar cosas como usar la técnica de respiración adecuada, beber mucha agua mientras corre, estar alerta a los síntomas anormales en caso de que surjan y consultar con un médico para evaluar su nivel de riesgo antes de correr.<sup>119</sup>

3. Reconocer los obstáculos para correr: muchas personas creen que aquellos que ya luchan con problemas de peso, azúcar en la sangre o hipertensión deberían hacer más ejercicio para mejorar su salud. Sin embargo, el hecho es que la constricción de las arterias debido a ciertos problemas de salud crónicos puede resultar en una disminución de la circulación al corazón, lo que hace que la actividad intensa probablemente cause más daño que beneficio. Por lo tanto, aquellos que tienen estos problemas nunca deben comenzar a correr sin antes hablar con su médico.<sup>120</sup>

4. Evaluación de riesgos de posibles lesiones: para los corredores que han tenido lesiones en el pasado, esto es particularmente importante ya que la inflamación o hinchazón continua y, en última instancia, la incomodidad crónica pueden ser el resultado de no descansar lo suficiente. Este tipo de evaluación es especialmente importante para los corredores que no han tenido ningún entrenamiento técnico formal, ya que puede ayudar a prevenir la recurrencia de problemas que podrían obligarlos a dejar de correr durante un período prolongado si no reciben la ayuda que necesitan.<sup>121</sup>

5. **Exámenes físicos:** la mayor cantidad de oxígeno que una persona puede usar mientras hace ejercicio se determina a través de una prueba aeróbica (evaluación de VO<sub>2</sub> máx.) administrada por personal médico como parte de una prueba de condición física. Si la prueba muestra que el paciente está excepcionalmente en forma, los datos pueden usarse para ayudarlo a desarrollar planes de entrenamiento que le permitan alcanzar su velocidad máxima y su potencial de distancia.

## **CUANDO TIENES DIABETES TIPO 1 Y QUIERES CORRER**

\* Los beneficios del ejercicio para las personas con diabetes tipo 1 incluyen una mejor condición cardiovascular, mayor fuerza muscular y mayor sensibilidad a la insulina. Si bien el ejercicio es crucial para las personas con diabetes tipo 1, puede ser desafiante y preocupante descubrir cómo afectará los niveles de azúcar en la sangre, especialmente para aquellos que recién comienzan a controlar su condición. Se ha demostrado que el ejercicio regular reduce el azúcar en la sangre al mejorar la sensibilidad a la insulina y disminuir el almacenamiento de glucosa. Algunos corredores tienen hipoglucemia (bajo nivel de azúcar en la sangre) durante y después de sus entrenamientos, o incluso más tarde durante el día o la noche. Pero para algunas personas con diabetes tipo 1, ocurre lo contrario; su nivel de azúcar en la sangre podría aumentar. Sigue corriendo; a medida que aprenda cómo reacciona su cuerpo al correr, podrá controlar mejor su nivel de azúcar en la sangre.<sup>122</sup>

\* El ejercicio regular puede reducir los niveles de azúcar en la sangre al mejorar la sensibilidad a la insulina y disminuir el almacenamiento de glucosa. La hipoglucemia (bajo nivel de azúcar en la sangre) puede ocurrir durante, durante o incluso más tarde en el día o durante la noche después de trotar para ciertas personas. Los niveles de azúcar en la sangre a menudo disminuyen en pacientes con diabetes tipo 1; Sin embargo, este no es siempre el caso. No debe dejar que esto le

impida salir a correr, especialmente porque podrá controlar mejor sus niveles de azúcar en la sangre después de aprender cómo reacciona su cuerpo al correr.<sup>123</sup>

\* Los niveles de azúcar en la sangre pueden verse afectados por la intensidad, la duración, la frecuencia y el entrenamiento de sus entrenamientos. La nutricionista y especialista en diabetes Amanda Kirpitch MA, RDN, CDE, CDN de Nueva Jersey compartió sus pensamientos sobre el asunto. Según lo que ella tiene que decir, "El término 'correr' puede referirse a cualquier cosa, desde un sprint corto hasta un maratón largo, así como a sesiones de entrenamiento de intervalos de alta intensidad que pueden depender o no de sistemas de alimentación aeróbicos y anaeróbicos, respectivamente. Saber anticipar estos cambios puede ayudar a aliviar parte del estrés que causan y conducir a planes dietéticos y de insulina más precisos".

\* Debido a esta variación, es importante adaptar las recomendaciones de ejercicios a las necesidades específicas de cada persona. La forma en que mantiene bajo control el nivel de azúcar en la sangre cuando sale a correr o hace ejercicio también es increíblemente única. Otros factores que pueden alterar el nivel de azúcar en la sangre durante el ejercicio incluyen cuánto tiempo ha pasado desde la última comida y cuánta insulina lleva. No existe una ciencia universal perfecta, pero si aprende sus propias tendencias personales, puede correr sin preocuparse por las excursiones extremas de glucosa (altibajos). Lo que sigue son algunas recomendaciones para empezar.<sup>125</sup>

## **BENEFICIOS PARA LA SALUD DE CORRER UNA MARATÓN**

1) Comenzarás a derretir la grasa como la mantequilla: las personas a menudo comienzan a entrenar para maratones con el objetivo principal de mejorar sus niveles de condición física. Correr al aire libre puede servir como el antídoto perfecto para los efectos desmotivadores del gimnasio, especialmente si te aburres mientras

haces ejercicio allí. Durante un maratón, puede quemar hasta 2600 calorías. El entrenamiento para una maratón es duro, pero se disfruta mucho más cuando estás rodeado de un paisaje deslumbrante.<sup>126</sup>

2) Comenzarás a comer mejor. Uno de los beneficios de entrenar para un maratón es una mayor conciencia de la dieta y la salud en general. Vas a gastar mucha energía, por lo que es importante reponer esas reservas con alimentos nutritivos. Aprender acerca de los nutrientes en los alimentos y cómo te ayudarán a lo largo de tu carrera puede hacer que comer de manera saludable sea mucho menos complicado. Cuanto más pienses en lo que estás poniendo en tu cuerpo, más natural parecerá pasar la comida chatarra a favor de las frutas. Como resultado, correr un maratón mejora tu salud de muchas maneras, no solo las físicas.<sup>127</sup>

3. Disminuirá el peligro de enfermedades cardiovasculares. Cuando entrenas para un maratón, puede parecer que tus piernas están haciendo la mayor parte del esfuerzo, pero en realidad, tu corazón está bombeando el doble de rápido. Correr fortalece el corazón porque tiene que bombear más sangre y oxígeno por todo el cuerpo a un ritmo más rápido. Esto tiene el potencial de mejorar en gran medida la salud cardíaca al disminuir el riesgo de ataque cardíaco, presión arterial y colesterol. Una de las principales ventajas de las carreras de larga distancia es que mejora su salud general a largo plazo.<sup>128</sup>

4. Encontrarás un mayor impulso dentro de ti. El autocontrol y la concentración que desarrollas mientras entrenas para un maratón te servirán bien en todos los aspectos de la vida. Si bien las exigencias físicas de un maratón son altas, la fortaleza mental requerida para cruzar la línea de meta depende de cada corredor. Aquellos que entrenan y corren maratones tienden a ser intrépidos y decididos. También deben mantener el autocontrol para cumplir con las difíciles tareas de mantener una dieta nutritiva y un riguroso régimen de ejercicio. Si decide prepararse para un maratón, es posible que descubra que es más atento y eficiente en sus tareas diarias. Correr un

maratón tiene efectos positivos en el cuerpo y la mente que duran mucho después de que finaliza el evento.<sup>129</sup>

5. Es un refuerzo maravilloso para la seguridad en uno mismo. En mi experiencia, después de haber corrido 42 kilómetros, eres prácticamente imperturbable sin importar lo que se te presente. Aunque muchas personas comienzan un maratón, solo un pequeño porcentaje cruza la línea de meta. Si eres una de las pocas personas en el mundo que termina una maratón, sentirás que puedes conquistar cualquier cosa. Esto puede darle la confianza para hablar por sí mismo en el trabajo, confiar en su propio juicio y animarlo a lograr sus metas.<sup>130</sup>

6. Su perspectiva de la vida puede mejorar. Correr largas distancias, especialmente si se combina con otras técnicas de relajación, puede ser una excelente manera de desestresarse y rejuvenecer después de un día ajetreado. Al estimular la liberación de endorfinas, u "hormonas que te hacen sentir bien", durante la actividad física, puedes mejorar tu estado de ánimo. Es por eso que, a pesar de haber completado recientemente un maratón, te sientes más feliz que cansado en la línea de meta. Además, el entrenamiento diario de maratón puede generar satisfacción y serenidad. Reducir el estrés y reevaluar las prioridades puede lograrse con un tiempo de tranquilidad a solas mientras se corre. Algunas investigaciones han relacionado las carreras de larga distancia, como los maratones, con una reducción de los síntomas depresivos. Si dedicas un tiempo cada día a entrenar, puedes obtener beneficios más allá de la propia maratón. Aumentar su nivel de actividad física es una excelente estrategia para una mejor salud. Por esta razón, las comodidades de ocio al aire libre son una prioridad para Shriram Properties. Puede prepararse para su próximo maratón con estilo en nuestras pistas para correr, que están rodeadas de una exuberante vegetación.<sup>131</sup>

## **BENEFICIOS SOCIALES DE CORRER EN GRUPO**

Las conversaciones que puedes tener con otros corredores durante una carrera pueden hacer que las millas pasen volando. Correr en grupo es la forma perfecta de ganar motivación, aprender de los corredores más experimentados. Correr en grupo es una de las principales razones por las que correr se está volviendo tan popular nuevamente. Hay 3 razones por las que correr en grupo es y se ha vuelto tan popular.<sup>132</sup>

**Motivación:** el mejor enfoque para que su rutina de ejercicios despegue es invitar a algunos amigos a unirse a usted. Mientras trota, usted y su compañero pueden discutir cualquier cosa. La mayoría de las personas se concentran en las razones por las que no pueden lograr algo, pero Steve Case lo expresó mejor: "No debe concentrarse en por qué no puede hacer algo. Si quiere ser un caso atípico, debe pensar en por qué". es posible. Además, estar en el mismo barco con otra persona siempre te hace sentir más cerca de ellos. Esto explica por qué los equipos de corredores de élite superan consistentemente a los corredores de élite individuales durante la competencia. Correr en manada, incluso si no conoces a todos los que están en ella , podría ser más motivador que salir solo.<sup>133</sup>

**Obtenga conocimiento de los corredores experimentados:** puede encontrar las respuestas a todas sus consultas relacionadas con la carrera mientras corre. Un atleta experimentado podría brindar consejos sobre cómo estirar, qué alimentos consumir y qué tipo de ejercicios serían más beneficiosos. Obtener el consejo de un corredor que ha "dado la vuelta a la cuadra" puede ayudarlo a alcanzar su mejor marca personal. Run856 es solo un ejemplo de los muchos grupos de corredores en línea donde los principiantes pueden recibir consejos y aliento de corredores experimentados.<sup>134</sup>

**Facilitación social:** Las sesiones de ejercicio en grupo tienen varios beneficios. Cuando se trabaja con otros corredores que están

experimentando lo mismo, un ritmo rápido se vuelve más factible. En términos de salud y cordura, es esencial dividir y vencer. La presencia de otros tiende a mejorar el rendimiento, fenómeno conocido como facilitación social o efecto audiencia. Es un hecho comprobado que los seres humanos ejercen más esfuerzo, creatividad y productividad cuando están en compañía de otros.<sup>134</sup>

## **JUEGOS MENTALES PARA CARRERAS Y CARRERAS LARGAS**

Las carreras y carreras de larga distancia proporcionan una tensión mental que es igual, si no mayor, a las exigencias físicas. Aquí hay algunos ejercicios mentales para carreras y carreras de larga distancia que pueden aumentar su seguridad en sí mismo, concentración y rendimiento general. Usa estos trucos mentales en tu próxima carrera larga o maratón.<sup>136</sup>

Use ayudas visuales: el simple hecho de visualizar un símbolo o una imagen significativos puede hacerlo sentir bien y ayudarlo a concentrarse. Piense en un velocista de clase mundial o en un animal muy veloz o feroz. También puede intentar visualizar el rostro de un ser querido para animarlo a seguir adelante. Considere visualizar el emblema de la organización u otra imagen motivadora si se postula para una determinada causa u organización benéfica.<sup>137</sup>

Vístete para el éxito: para dar lo mejor de ti en una primera cita o en una entrevista de trabajo, naturalmente elegirás vestirse de una manera que aumente tu seguridad en ti mismo. No cambies tu enfoque para las grandes competiciones. Encuentra un atuendo para correr que te haga sentir como un rudo y apégate a él. Tenga en cuenta la pauta cardinal de la vestimenta de carreras: no hubo sorpresas el día del evento. Usa tu traje de poder para una prueba primero.<sup>138</sup>

Haz una pose de poder: mientras esperas en la línea de salida de una carrera, no te encorves ni te agaches. Párese derecho y alto. Parecerás más confiado y te sentirás así también.

**Divide tu carrera:** la duración de tu carrera parecerá mucho menos abrumadora si la divides en partes más manejables. Por ejemplo, si está corriendo 20 millas, piense: "Está bien, son cuatro carreras de 5 millas". Piensa en ti mismo como comenzando una nueva carrera con piernas frescas al comienzo de cada sección, y pon toda tu atención en llegar a la conclusión de esa carrera en particular.<sup>139</sup>

**Adopta un mantra:** si permites que se filtren ideas negativas como "me siento cansado" o "nunca voy a terminar esta carrera", se convertirán en una profecía autocumplida. Recuerda constantemente que el optimismo es esencial. Dígase a sí mismo una y otra vez: "Me siento genial" o "Me siento mejor". Tarde o temprano, llegarás a aceptarlo como verdad. Encuentra algunos mantras inspiradores para correr.<sup>140</sup>

**Juega el juego del alfabeto:** una actividad divertida para hacer mientras corres es buscar las letras del alfabeto en cosas como letreros, placas y la ropa de otros corredores.<sup>141</sup>

**Vea qué tan bien recuerda:** vea cuántas capitales de estados o naciones, presidentes de EE. UU., ganadores del Oscar, campeones deportivos, etc., puede recordar en un límite de tiempo.<sup>142</sup>

**Súmelos:** seleccione una prenda de vestir, como pantalones cortos negros para correr, para estar atento mientras corre. Luego, cuenta el número de corredores que usan esa prenda específica. Con un compañero de carrera, puedes competir para ver quién puede predecir el número de estas criaturas que verán más cerca.<sup>143</sup>

**Imagina eso:** cada vez que te sientas desanimado, imagínate a ti mismo como un atleta olímpico corriendo hacia la línea de meta. La forma de correr ideal es aquella que es tranquila, fluida y elegante. Puedes correr como tu atleta favorito si solo te imaginas en sus zapatos.<sup>144</sup>

**Use métodos de distracción asociativos para distraer su mente:** Centrarse en su paso, postura, respiración y los otros corredores en el

recorrido son ejemplos de tácticas asociativas. Es más probable que esta táctica tenga éxito para los maratonianos experimentados, mientras que los principiantes pueden encontrar que los enfoques disociativos funcionan mejor para ellos.<sup>145</sup>

Las técnicas disociativas pueden ayudar: La disociación es la práctica de desviar la atención de la fuente del sufrimiento para aliviar sus efectos mentales y emocionales. Podrías fingir que estás trotando en la playa o comenzando una carrera fácil en tu ruta favorita.<sup>146</sup>

Toma Precauciones: Es importante estar preparado para todo lo que pueda pasar durante una carrera. Tenga listo un plan de respaldo en caso de que su estrategia de ritmo del día de la carrera falle, comience a llover o se levante el viento. Estar preparado para las preguntas "qué pasaría si" puede ayudarlo a mantener la calma si sucediera lo peor. Además, te ayudará a calmar los nervios que hayas tenido antes de la carrera.<sup>147</sup>

## **LOS MEJORES TRUCOS MENTALES PARA HACER TU PRÓXIMA CARRERA MÁS DIVERTIDA**

1. Carreras largas en la caminadora, el juego Cuenta tus pasos: "Sincroniza tus pasos con un conteo", dice Chris Mosier, tres veces ultramaratonista, tres veces corredor de maratón y tres veces Ironman. "Uno-dos-tres-cuatro, dos-dos-tres-cuatro, y así sucesivamente. Cuente hasta llegar a 10, luego repita. También puedes contar hacia atrás desde 100, lo que te obligará a prestar un poco más de atención a la tarea y un poco menos al hecho de que estás en el ciclo 42 de la pequeña pista en la pantalla. Contar también te ayudará a mantener el ritmo."<sup>148</sup>

2. The Script-Writer Game: "Use su visión periférica para ver a otras personas en el gimnasio interactuando entre sí e inventar diálogos divertidos que puedan estar teniendo", dice el entrenador de carreras, terapeuta de masajes con licencia y maratonista de 3:17 Isang Smith . Aún mejor: imagina cómo suenan sus voces.<sup>149</sup>

3. **Long Runs Outside: The Appreciate Your Surrounding Game:** "Mira todo como si fuera la primera vez que lo ves o como si fuera la última vez que lo verás", dice Mosier. "Presta atención a la forma en que las hojas crujen debajo de tus pies (¡se acerca el otoño!), observa dónde se cruzan dos caminos o reconoce cómo el sol brilla en el tronco de un árbol. Al final de tu carrera, trata de recordar tres momentos realmente geniales que hayas notado mientras corrías, y guárdalos en tu banco de memoria como inspiración para la próxima vez que tengas dudas sobre salir y hacer una carrera".<sup>150</sup>

4. **The Celebrity Lookalike Game:** "Observe el enfoque de los corredores y elija una celebridad a la que se parezca", dice Mary Arnold, gerente de marketing de campo de Running Specialty Group y corredora de maratón y ultramaratonista de más de 50 años. "Una mañana, estaba convencido de que el tipo que corría alrededor del embalse de Central Park se parecía exactamente a Ashton Kutcher. ¡Resulta que lo era!"<sup>151</sup>

5. **The Puppy Scouting Game:** "Porque cuando todo lo demás falla, busca cachorros", dice Mosier.<sup>152</sup>

6. **Entrenamientos en pista:** "Normalmente no hay tiempo para aburrirse durante los entrenamientos en pista porque estás haciendo segmentos más cortos", dice Jonathan Cane, fisiólogo del ejercicio y entrenador en jefe y cofundador de City Coach Multisport en Nueva York. "Pero duelen porque estás trabajando duro. Entonces, para cada segmento, concéntrate en una parte del cuerpo o técnica en particular. Por ejemplo, en una repetición de 400 m, no pienses en nada más que en asegurarte de que tus manos estén donde deben estar. En el siguiente, concéntrate en levantar la rodilla o en llevar los talones hacia el trasero. Cuando tu atención está en un aspecto en particular, es menos probable que estés pensando, '¡Oh, mierda, esto duele!'"<sup>153</sup>

7. **The Final Push Game:** "Me gusta poner una botella de agua justo al lado de la marca de '10 m para el final' para mis repeticiones", dice Arnold. "Una vez que veo mi botella de agua a la vista, sé que casi estoy allí y la empujo en consecuencia".<sup>153</sup>

8. **Háblate a ti mismo:** si estás corriendo solo y luchando, háblate de ánimo. Dígase a sí mismo que no está físicamente cansado, solo está mentalmente fatigado y puede superarlo. Dígase a sí mismo cosas como: "Tomaré un poco de agua en cinco minutos, eso me hará sentir mejor".<sup>154</sup>

9. Otra forma de emplear el diálogo interno es practicar la gratitud: recuérdese a sí mismo que puede correr, en lugar de tener que correr. Disfruta y agradece la capacidad de moverte, la resistencia para llegar lejos y el tiempo, el paisaje, el clima y el entrenamiento que tienes en este momento.

10. **Divide tu carrera:** Dividir tu carrera en segmentos más pequeños hará que la distancia se sienta mucho más manejable. Por ejemplo, si está corriendo 20 millas, piense: "Está bien, son cuatro carreras de 5 millas". Al comienzo de cada nuevo segmento, visualízate comenzando una nueva carrera con las piernas frescas y concéntrate en llegar al final de ese segmento.<sup>155</sup>

11. **Marca puntos de control para completar miniobjetivos** a lo largo de tu ruta. Los próximos hitos como un árbol especial o una estatua a lo largo de la ruta, o correr durante cinco minutos más o hasta el final del bloque pueden ser motivadores.<sup>156</sup>

12. Si está corriendo en una ruta de bricolaje (no en un parque o en una ruta de carrera oficial), cree su propia estación de ayuda para suministros y para volver a visitarla como meta. Ejecute un bucle o una ruta de ida y vuelta que lo lleve desde su casa (punto de partida) a su automóvil (punto medio) y de regreso, donde puede registrarse como meta. O pídale a un amigo que lo encuentre a la mitad de su carrera en un punto predeterminado.<sup>157</sup>

13. Otro gran truco mental es convertir una meta de millas ("Quiero correr 10 millas hoy") en una meta de minutos ("Quiero correr 120 minutos hoy") o viceversa. De esa manera, si su próximo objetivo está a 3 millas de distancia, puede pensar en una estrategia mental: "Eso está a solo media hora de distancia".<sup>158</sup>

14. Acepta el desafío: mientras haces una carrera larga, recuerda que no es fácil entrenar para un evento de larga distancia. Si lo fuera, todo el mundo lo haría, ¿no? Recuerda que estás asumiendo un desafío y que las dificultades que enfrentes harán que tu logro valga aún más la pena al final.<sup>159</sup>

15. Al emprender una ruta de varias millas, también recuerde que puede, y debe, ir tan lento como sea necesario. El kilometraje largo tiene que ver con la resistencia, no con la velocidad, así que si te cuesta seguir moviéndote, reduce la velocidad. Corre a un ritmo de recuperación, tómate un descanso para caminar o incluso haz una pausa para sentarte durante unos minutos si eso es lo que tu cuerpo necesita. Una vez que haya recuperado el aliento y se haya relajado, reanude.<sup>160</sup>

16. Encuentra un mantra: elegir una frase corta, como "Un paso a la vez", que reproduzcas una y otra vez en tu cabeza mientras corres puede ayudarte a mantenerte enfocado y centrado. Puede ser tu motivación interior cuando más lo necesites. Es posible que ya tenga una frase favorita para usar como mantra, pero si no la tiene, consulte estos ejemplos de mantras para correr y citas de maratones para inspirarse.<sup>161</sup>

18. Usa imágenes: cuando te encuentres en una mala racha, trata de imaginarte como un atleta olímpico que se dirige hacia la línea de meta. Visualiza tu forma de correr como suave, elegante y relajada. Sintonice sus sentidos y practique técnicas de visualización para que los atletas se imaginen alcanzando un hito importante, agarrando la medalla de finalista o simplemente llegando al marcador de la siguiente milla.<sup>162</sup>

19. Juega juegos de contar: si corres donde hay muchos otros corredores, prueba este juego. Elige una prenda de vestir específica, como una gorra blanca para correr, para buscarla durante la carrera. Luego cuenta cuántos corredores ves usándolo. Si estás pasando por delante de otros corredores, recuerda que eres parte de una comunidad y que el vínculo compartido que tienes te empodera. Si corres mucho por las carreteras, también puedes hacerlo con coches de un determinado modelo o color. ¿Pasando por un popular sendero para caminar? Cuenta cuántos perros ves o los diferentes tipos de árboles que ves.<sup>163</sup>

20. Haz planes posteriores a la carrera: es genial decidir qué quieres hacer después de terminar una carrera, especialmente si vas a correr por la mañana. Reflexione sobre algo básico, como qué preparar para la cena. Te ayuda a organizar tu día y te da algo que esperar después de la carrera.<sup>164</sup>

**21. Visualiza tu carrera:** si te estás entrenando para una carrera como un maratón, imagínate corriendo el recorrido, cada milla, y cruzando la línea de meta. Imagina cómo quieres posar para tu foto mientras corres por la meta. Intente ver el reloj con el tiempo de su objetivo (si tiene uno).<sup>165</sup>

**22. Imagina lo que estarás pensando** cuando un voluntario te ponga la medalla de la carrera alrededor del cuello. Piense en cómo se sentirá al ver a sus seres queridos en la línea de meta animándolo.<sup>166</sup>

**23. Usa tus oídos:** si estás buscando más motivación auditiva durante tus carreras largas, saca los auriculares. Si bien algunas carreras autorizadas no permiten el uso de audífonos o audífonos en el recorrido, usar audífonos de manera segura y con precaución durante sus carreras personales podría ser una excelente manera de aprovechar las distracciones y la motivación.<sup>167</sup>

**24. ¿La música te motiva a moverte? ¿Los podcasts lo distraen de la tarea en curso? ¿Los audiolibros te ayudan a visualizar historias?** Experimenta con diferentes contenidos de audio en tus carreras para ver qué funciona mejor para ti. Si tu carrera dura una hora o más, considera probar varios medios. Comience con un podcast durante sus millas de calentamiento, luego cambie a la música cuando esté comenzando su ritmo. Tal vez corres sin música durante la mayor parte de la carrera y solo subes el volumen una vez que golpeas una pared. Independientemente de su estrategia, un par de auriculares para correr y algo de música o audio pueden cambiar las reglas del juego para sus carreras largas.<sup>168</sup>

25. **Respira:** la técnica de respiración adecuada es fundamental para las carreras largas. Si busca distancia y desarrolla resistencia, el trabajo de respiración puede ayudarlo a obtener adecuadamente el oxígeno que necesitan sus músculos. Practica diferentes técnicas de respiración durante tu entrenamiento. Ingresar por la nariz y exhalar por la boca es la estrategia de respiración para correr de larga distancia. Si tiene problemas para encontrar una respiración constante, disminuya la velocidad y empareje sus inhalaciones y exhalaciones con su pisada. Cada vez que tu pie izquierdo toque el pavimento, inhala. Cuando su pie derecho golpee, exhale.<sup>169</sup>

26. **Pruebe una nueva ruta:** si está entrenando para una carrera de larga distancia como un maratón, es probable que esté abordando la misma ruta a lo largo de su ciclo de entrenamiento. Para combatir el aburrimiento y la monotonía, y para mantenerse alerta, elija una nueva ruta. Pruebe un camino completamente diferente, o simplemente tome un pequeño desvío en su carrera habitual y explore una nueva área. Al cambiar tus carreras largas, mantendrás tu mente alerta mientras te desvías de tu rutina.<sup>170</sup>

27. **No lo hagas solo:** si tiendes a hacer tus carreras largas solo, intenta unirme a un grupo de corredores o hacer la carrera con un amigo. Correr junto a un compañero que puede desafiarte o seguir tu ritmo naturalmente te motivará a seguir adelante. También pueden confiar el uno en el otro cuando la carrera se pone difícil y compartir los éxitos cuando cruzan la línea de meta o alcanzan su meta de millas.<sup>171</sup>

## **CÓMO MEJORAR TU TIEMPO**

La magia del trabajo de velocidad: el cuerpo humano tiene una notable plasticidad; puede cambiar para cumplir con los desafíos que usted le proporcione. Tu cuerpo se adaptará a cualquier velocidad de carrera que hagas diariamente, semanalmente y anualmente mientras entrenas. Sin embargo, si te esfuerzas fuera de tu ritmo normal con un poco de entrenamiento de velocidad, tu cuerpo se adaptará a las

mayores demandas. Su sistema circulatorio se volverá más efectivo, su corazón se fortalecerá y sus músculos podrán ejercer su máximo potencial. Eso conducirá a una mayor resistencia, tiempos más rápidos y menos tensión en su cuerpo durante sus carreras regulares. Además, te sentirás mejor en general. Para prepararse para el entrenamiento de velocidad, primero debe poder correr continuamente durante 30 minutos, tres o cuatro veces por semana.<sup>172</sup>

## **LO QUE DEBE SABER ANTES DE EMPEZAR CON EL TRABAJO DE VELOCIDAD**

1) Encuentra el rumbo correcto y presta atención a la superficie. No debe realizar ejercicios de velocidad en un sendero o en otro lugar que pueda ser peligroso. Si puede, manténgase alejado de las rutas que son particularmente peligrosas debido a su volumen de tráfico, condición o presencia de barreras como badenes o pendientes. Para ser eficaz, una superficie debe ser lo más lisa posible.<sup>173</sup>

2) Evite correr cuesta abajo rápidamente. Parece fácil, pero en realidad es duro para los músculos y puede provocar lesiones rápidamente. Vaya demasiado rápido y podría hacer una planta en la cara y terminar con un caso grave de erupción en la carretera.

3) Calentar, estirar y comenzar lentamente. Comience siempre con 10 a 15 minutos de carrera suave antes de aumentar el ritmo. Los músculos calientes lo ayudarán a desempeñarse mejor y disminuirán la posibilidad de lesionarse.

4) Centrarse en la forma. Speedwork mejora la biomecánica de su sistema. Piensa en la forma cuando corres rápido para que no empieces a desarrollar malos hábitos. Visualízate corriendo ligero, suave y eficientemente.<sup>174</sup>

5) Hazlo divertido. Correr más rápido puede ser un nuevo tipo de esfuerzo para ti, pero no tiene por qué ser un trabajo pesado. Rompe la monotonía jugando juegos de velocidad y disfrutando de la

diferencia de ritmo.

6) Tómese un día de descanso. Mantener un ritmo constante día tras día requiere días de descanso intencionales. Reserva al menos un día a la semana para relajarte. Cuando agrega entrenamiento de velocidad a su régimen, es especialmente vital darle un respiro a sus músculos. Evite sesiones consecutivas de ejercicio intenso. Para que el tejido muscular se recupere y se fortalezca, se requiere un tiempo de inactividad. Correr de manera más efectiva y con menos riesgo de lesiones puede lograrse usando días de descanso y variando la intensidad de sus sesiones.<sup>175</sup>

7) Espere un poco de incomodidad al principio. Es probable que su cuerpo se haya aclimatado a su ritmo habitual. Debido a que desea que vaya más rápido, inevitablemente se quejará y se quejará. Puede sentirse más sin aliento y tener ardor en los pulmones y las piernas. Sin embargo, no deberías sentir ninguna molestia severa. El dolor muscular retardado (DOMS, por sus siglas en inglés) puede ocurrir entre 24 y 72 horas después de comenzar un programa de entrenamiento de velocidad. Estás en el camino correcto al desafiar tus músculos de formas novedosas.<sup>176</sup>

## **MANERAS ESPECÍFICAS DE SER MÁS RÁPIDO**

1) Aproveche los intervalos: los entrenamientos que consisten en muchos intervalos cortos pueden ser muy divertidos. La pista es ideal para este tipo de ejercicios ya que permite una medición precisa de la distancia. Después de un calentamiento de diez minutos, corre 400 metros (una vuelta) a tu velocidad de 5 km y luego trota una vuelta para recuperarte. En otras palabras, si puede correr 5 km (3,1 millas) en 24 minutos, entonces puede cubrir 400 metros (2 vueltas) en aproximadamente 2 minutos. Se recomienda comenzar con dos o tres repeticiones de 400 metros (con una vuelta de recuperación entre cada una) y aumentar hasta cinco o seis. Puede hacer el mismo ejercicio en la carretera si no tiene acceso a una pista. Busque una sección de

calzada lisa y nivelada. En caso de que no esté seguro de la distancia real, puede usar postes de luz o de teléfono para indicar sus intervalos. Después de un calentamiento de 10 minutos, se puede lograr una milla corriendo dos postes de teléfono, recuperando dos y repitiendo el proceso.<sup>177</sup>

2) Controle el ritmo: haga un entrenamiento de ritmo una vez a la semana. Las carreras de tempo te ayudan a desarrollar tu umbral anaeróbico, que es fundamental para correr más rápido. El umbral anaeróbico se refiere al punto en el que los músculos comienzan a quemar combustible en ausencia de oxígeno. Esto le permitirá correr más rápido con menos fatiga. Un entrenador de atletismo dijo que el ritmo es el ejercicio más importante para mejorar la velocidad en cualquier distancia. Para hacer una carrera de ritmo, comienza tu carrera con 10 minutos de carrera suave. A continuación, continúa con 15 a 20 minutos de carrera cerca de tu ritmo de 10 km (6,2 millas). Si puede correr 10 km en 60 minutos, su ritmo sería de aproximadamente 10 minutos por milla. Si no está seguro de cuál es su ritmo de 10 km, simplemente corra a un ritmo que se sienta "cómodamente duro" o con un esfuerzo de 8 en una escala del 1 al 10. Termine con una carrera de enfriamiento de 10 minutos. A medida que se fortalezca y mejore su resistencia, aumente la duración de su entrenamiento de ritmo. Cuanto más tiempo puedas mantener un ritmo cómodo y duro, mejor. Practique este entrenamiento durante varias semanas y probablemente será recompensado con un PR en su próxima carrera.<sup>178</sup>

3) Pon a prueba tu fuerza en las colinas: los entrenamientos en colinas tienen varios efectos positivos en la salud. Tus cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas y glúteos (músculos de los glúteos) mejorarán en fuerza. Terminar con tu aburrimiento es una realidad. También obtendrá seguridad en sí mismo y una parte superior del cuerpo más fuerte (dado que su núcleo tendrá que trabajar más para mantenerlo erguido, estará impulsando sus brazos con más fuerza). Si ha estado haciendo repeticiones de colinas, no se verá afectado por

una ruta desafiante. Correr colinas arriba y abajo repetidamente es una gran estrategia para aumentar tu resistencia como corredor. Esfuércese por hacer el máximo esfuerzo sin dejarse arrastrar cuesta arriba. Evite mirar al suelo. Mantenga sus ojos de diez a seis metros frente a usted en su lugar, para mantener su mente en la pendiente. Las repeticiones de colinas deben construirse gradualmente desde un mínimo de 3 a 4 por semana hasta un máximo de 6 a 10 por semana. Las repeticiones en cuesta solo deben hacerse una vez a la semana. Los períodos de descanso entre las sesiones de entrenamiento en colinas son imprescindibles. Puede haber alguna molestia muscular inicial. Alterna entre colinas más cortas y empinadas y pendientes más largas y graduales mientras pones a prueba tus habilidades para escalar colinas. Aunque la longitud y la inclinación de las colinas pueden variar ampliamente, la noción de repetición suele ser la misma independientemente de los detalles. Debe hacer un gran esfuerzo para llegar a la cima de la colina lo más rápido posible, luego reducir la velocidad hasta trotar cuando regrese a la parte inferior. La caminadora es tan efectiva como yo si vives en una región plana. Comience trotando lentamente durante 10 minutos para aflojar los músculos. Luego, durante el próximo cuarto de milla, aumente la pendiente (hasta un nivel que le parezca difícil) (o 400 metros). Ponte en forma con un cuarto de milla de trote suave con una inclinación del 1 %. Esto debe hacerse de tres a cuatro veces, y eventualmente diez veces. Espere de 5 a 10 minutos para que se enfríe después de cada entrenamiento.<sup>179</sup>

4) **Queme algunas libras:** sé que es más fácil decirlo que hacerlo, pero una pérdida de peso de una libra lo hará 2 segundos por milla más rápido. Baje 10 libras y le quitará 1 minuto de su tiempo de 5k. Un corredor de 150 libras (68 kg) quema aproximadamente 100 calorías por milla.<sup>180</sup>

## **CÓMO QUEMAR LAS LIBRAS**

- Corre regularmente. Solo agregar un día más de carrera u otro ejercicio cardiovascular por semana puede ayudar a quemar más calorías.
- Agregue algo de entrenamiento con pesas. Cuanta más masa muscular tenga su cuerpo, más eficientemente funcionará su metabolismo. El músculo se suma a su horno de quema de calorías, la grasa no.<sup>181</sup>
- Siga una dieta sana y equilibrada. No necesariamente necesitas reducir las calorías. Solo enfócate en más alimentos de calidad. Coma menos alimentos procesados, chatarra, rápidos y azucarados mientras agrega más ingredientes integrales frescos.
- Ponte a prueba físicamente. Si empiezas a incorporar trabajo de velocidad y entrenamiento en pendientes, tu cuerpo empezará a notarlo. Los estudios muestran que agregar trabajo de velocidad es una de las formas más efectivas de quemar más calorías.<sup>182</sup>

5) Prueba el Fartlek: Puede que estés pensando, pedo-qué??? Fartlek es la palabra sueca para "juego de velocidad". Es simplemente correr y trotar de vez en cuando durante una carrera. En lugar de mantener el mismo ritmo durante todo el entrenamiento, corre, luego trota y luego vuelve a correr cuando lo desee. Con el fartlek, una talla no sirve para todos. Si te sientes lento, limita la cantidad de carreras que haces y tómate más tiempo para recuperarte. Si tienes mucha energía, corre fuerte y vuelve a correr cuando no te sientas totalmente recuperado. Una de las razones por las que el entrenamiento fartlek es tan popular es que es muy flexible. Asegúrese de calentar durante al menos 10 minutos para asegurarse de que sus músculos estén lo suficientemente sueltos para manejar las aceleraciones en la velocidad. Una buena manera de ejecutar este ejercicio es elegir objetos delante de ti, como un poste de teléfono, correr de ese poste al siguiente y luego trotar para recuperarte. Cualquier objeto fijo

funcionará: casas, buzones de correo, árboles o atropellos. Probablemente te hagas una idea. Asegúrese de enfriarse durante 10 a 15 minutos después del entrenamiento. El fartlek puede ser un ejercicio difícil, y si no haces un calentamiento y un enfriamiento adecuados, podrías tener algunos músculos muy adoloridos al día siguiente. Implementa el trabajo de velocidad en tu entrenamiento y verás cómo mejora tu tiempo. Combina los otros principios de entrenamiento que se muestran en este libro y estarás bien encaminado. El nuevo récord personal será muy gratificante emocionalmente.<sup>183</sup>

## **EL RETO DEL RITMO DE MARATÓN**

\* El ritmo en las carreras de larga distancia parece estar controlado por un proceso neuronal llamado teleanticipación, que cada vez está más respaldado por la investigación. Este sistema determina constantemente qué tan rápido puede ir un corredor sin correr el riesgo de sufrir un colapso catastrófico de la homeostasis (como un sobrecalentamiento) durante el resto de la carrera. En este cálculo se utiliza la conciencia consciente de la distancia restante, los "puntos de referencia" fisiológicos, como la temperatura corporal central máxima permitida, y las señales de retroalimentación enviadas desde los músculos y otros órganos al cerebro. Para evitar que el corredor se lesione demasiado, el cálculo ajusta el grado de activación muscular del corredor (y, por lo tanto, su velocidad) y su impresión de cansancio.<sup>184</sup>

\* Este mecanismo está calibrado principalmente por el historial de entrenamiento y rendimiento del corredor. Cada vez que los niños participan en una carrera divertida de una milla por primera vez, siempre comienzan a toda velocidad y luego se vuelven locos después de solo unos cientos de yardas. La próxima vez que participen en una carrera por diversión, sabrán controlar mejor su ritmo después de esta experiencia. Cuanto más tiempo un corredor participa en el deporte, más sofisticada se vuelve su capacidad para controlar su propio ritmo

en las carreras, con la posible excepción de los maratones.<sup>185</sup>

\* En carreras, ciclismo y otras pruebas contrarreloj de resistencia que duran más de un par de minutos, los estudios sobre el ritmo han indicado que un esfuerzo a un ritmo uniforme, generalmente con una breve "patada" final, proporciona los tiempos de finalización más rápidos. La mayoría de los récords mundiales en todas las distancias de pista de 1500 a 10 000 metros se han establecido utilizando este mismo enfoque de ritmo, lo que sugiere que es una segunda naturaleza para los corredores experimentados.<sup>186</sup>

\* Sin embargo, es lógico que la capacidad informática del mecanismo de teleanticipación tenga un techo. Debe haber un punto de ruptura cuando esta tecnología ya no puede comprender la distancia lo suficientemente bien como para producir un cálculo preciso, especialmente a medida que aumentan las distancias de carrera. Está bien establecido que prácticamente todos los corredores experimentan una ralentización importante en el kilómetro 100 de una ultramaratón. Los que obtienen puntajes altos tienen la menor cantidad de desaceleración, pero incluso ellos no están cerca del territorio de división negativa. Parecería que el rango de teleoanticipación confiable está entre 10 y 100 kilómetros.<sup>187</sup>

## **¿CÓMO PODEMOS ENCONTRAR UN MEJOR RITMO PARA EL MARATÓN?**

Cuando se trata de correr una carrera, el ritmo óptimo significa cruzar la línea de meta en el menor tiempo posible. Supongamos, por el bien del argumento, que los corredores deberían aspirar a tramos iguales o mejores durante el transcurso de un maratón, incluso si un pequeño tramo positivo en realidad resultaría en el tiempo total más rápido. ¿Hay algo que puedas hacer para asegurarte de que tu próximo maratón sea el más rápido que hayas corrido? Echa un vistazo a estos 5 ejemplos:

1) Completa muchos maratones. A medida que el sistema teleoanticipativo de una persona se adapta más a una determinada experiencia de carrera, el rendimiento de la persona mejora. Si ya lo ha hecho antes, o algo similar, su cerebro podrá realizar cálculos precisos basados en la información que obtiene de su cuerpo y de su entorno para determinar la velocidad más rápida que puede mantener entre el lugar donde se encuentra ahora y la línea de meta. . Nadie entrena nunca para el agotamiento que siente en los últimos kilómetros de su primer maratón. Pero ahora que sabe cómo controlar su ritmo durante un maratón, estará aún más preparado para el próximo. La mayoría de este tipo de adquisiciones se realizan de manera inconsciente. Una vez que hayas completado un maratón, tu cerebro y tu cuerpo se sincronizarán y sabrás exactamente cómo deberías sentirte en un momento determinado.<sup>188</sup>

2) Establezca objetivos de tiempo apropiados: debido a que la distancia de la maratón es tan extrema, pocos corredores son capaces de marcar el ritmo de manera efectiva a través de una maratón completamente sintiéndose, sin embargo, como lo hacen en carreras más cortas. Tienes que contenerte tanto cuando corres un maratón que las primeras millas necesariamente se sienten muy fáciles, tan fáciles que podrías correr cinco o 10 segundos por milla más rápido o más lento y no se sentiría notablemente más difícil o más fácil. Pero una diferencia de ritmo de solo cinco o 10 segundos por milla en la primera mitad de un maratón podría marcar la diferencia entre aguantar o desmoronarse en la segunda mitad. Por lo tanto, es muy importante elegir un objetivo de tiempo adecuado, que a su vez le proporcione un ritmo objetivo adecuado.<sup>189</sup>

La forma más fácil de predecir qué tan rápido puedes correr un maratón en el futuro es mirar tus resultados anteriores. Si desea mejorar su rendimiento, por lo general es recomendable apuntar a un tiempo un poco más rápido que su mejor tiempo anterior. La medida en que puede esperar mejorar depende de cuánto haya aumentado su estado físico durante su último ciclo de entrenamiento de maratón.

Un indicador útil de cuánto debe esforzarse durante el entrenamiento de maratón es comparar cómo lo hizo en entrenamientos recientes con cómo lo hizo en entrenamientos comparables en el mismo punto en ciclos de entrenamiento de maratón anteriores.<sup>190</sup>

Las actuaciones en carreras más cortas son otro recurso útil para determinar tiempos y ritmos objetivo para el maratón. El tiempo en una carrera más corta, como 10K, se puede ingresar en una tabla o calculadora de equivalencia de tiempo de carrera para estimar cuánto tiempo tomará completar un maratón. Tanto Daniels' Running Formula como mcmillanrunning.com brindan herramientas útiles para convertir entre diferentes tiempos de carrera.<sup>191</sup>

Tenga en cuenta que estas tablas y calculadoras se basan en la suposición de que ha entrenado a su máximo potencial para cada distancia de la carrera. En comparación con, por ejemplo, entrenar para una carrera de 10 km, la distancia que constituye una excelente preparación para el maratón es bastante mayor. Si bien el entrenamiento de maratón se considera el estándar de oro, la mayoría de los corredores se acercan mucho más al rendimiento máximo en eventos más cortos. No quieren o no pueden correr las millas adicionales necesarias para mantener el entrenamiento de maratón en consonancia con la preparación para eventos más cortos. Desde mi experiencia, las calculadoras de equivalencia de rendimiento de carrera son confiables para distancias entre 5 y 13.1 millas, pero inflan enormemente las estimaciones para el maratón completo. Es importante recordar esto mientras los usa.

3) Entrena duro: Al igual que los maratones, pero en un grado un poco menor, los entrenamientos duros sirven para calibrar el mecanismo de teleanticipación. Los entrenamientos duros exponen a su cuerpo a la fatiga de manera similar a como lo hacen los maratones, por lo que le enseñan a su cuerpo qué tan rápido y qué tan lejos puede llegar antes de que se produzca la fatiga. Esta sensación internalizada de tus límites te ayudará a controlar tu ritmo de manera más efectiva el día

de la carrera. Cuanto más específico sea un entrenamiento de maratón, más te ayudará en este sentido. Por lo tanto, en las últimas semanas de entrenamiento para un maratón, debe hacer un puñado de entrenamientos muy desafiantes que imiten tanto la velocidad como las demandas de resistencia de su próximo maratón.

## **MÉTODOS PARA DECIDIR LAS HERRAMIENTAS** **APROPIADAS**

**Zapatos de corredor:** Invertir en un buen par de zapatos siempre es dinero bien gastado. Encontrar el par de zapatillas para correr adecuado entre las muchas opciones puede ser una tarea abrumadora. Es innecesario gastar una fortuna en el par más caro, pero tampoco lo es comprar un par en Wal-Mart. Si sabe que eventualmente usará un par que ha estado acumulando polvo en la parte posterior de su armario por un tiempo, puede tener la tentación de agarrarlos. Incluso si nunca usa sus zapatos, los materiales dentro de ellos podrían eventualmente degradarse. Por lo tanto, avaro, ve a buscar un nuevo par. Visita una tienda especializada en atletismo para que te midan y te ajusten el pie profesionalmente si nunca antes te han ajustado zapatillas para correr. Es posible que invertir en un par de zapatillas para correr de alta calidad mejore en gran medida tu eficiencia. Para saber qué tipo de pies tiene una persona, puede humedecer la parte inferior de un pie y caminar con firmeza sobre una bolsa de papel. Examine la huella de humedad para ver cuánto de su pie realmente hizo contacto con la bolsa. Con un arco alto, los dedos de los pies, la bola del pie y el talón estarán apoyados, pero el resto del pie sentirá poca presión. Un arco normal dejará una impresión de todas estas características, así como un contorno de 2 a 3 pulgadas del largo de tu pie. Si tienes un pie plano o un arco bajo, toda la suela dejará una huella cuando coloques el pie en el suelo. Puede aprender mucho examinando el desgaste de la banda de rodadura de sus zapatos, por ejemplo. Considere un par de zapatos viejos de suela plana. Para ilustrar, considere su talón. ¿Qué prefieren, una inclinación hacia

adentro o hacia afuera en su postura? ¿Un lado del talón se desgasta más rápido que el otro? ¿Puedes decir si hay ciertos puntos en la suela que se han desgastado más que otros? A partir de esto, se puede obtener conocimiento sobre su pronación o patrones de marcha. Cuando el pie se desliza hacia adentro, hacia la parte media del pie, esto se denomina pronación.

Para simplificar, podemos clasificar a los corredores en tres categorías amplias, donde su pie debe caer en uno de estos tres patrones cuando se pone de pie: Primero, está la posición neutral (arco normal), en la que su pie absorbe el estrés golpeando el suelo en el lado exterior del talón y rodando ligeramente hacia adentro hacia el interior de la bola del pie. La sobrepronación (pies planos, arcos bajos) es un patrón de marcha en el que el pie toca el suelo en el borde exterior del talón pero luego rueda hacia adentro durante la propulsión. Esto hace que el peso del cuerpo se transfiera desde el exterior hacia el interior de la suela, lo que permite más movimiento. Cuando el pie da un golpe de talón típico pero no gira lo suficiente hacia adentro después del impacto, la consecuencia es un rango de movimiento inusualmente restringido conocido como arco alto (supinación). Podría ayudarlo a elegir zapatos que le queden perfectamente si tiene una mejor comprensión de la forma de su pie. Es importante recordar que incluso las mejores zapatillas para correr tienen una vida útil limitada (400-500 kilómetros). Un diario de carrera puede ser útil para realizar un seguimiento de su kilometraje total de carrera. El soporte interno de su primera zapatilla de maratón comenzará a degradarse después de 400 a 500 millas, aunque el exterior aún se vea como nuevo. No se deje engañar por su apariencia exterior; Las zapatillas deportivas modernas a veces están destinadas a sobrevivir hasta 800 kilómetros.

## **CONSEJOS ÚTILES PARA ELEGIR EL ZAPATO**

### **ADECUADO**

1) Los pies hinchados son normales, por lo tanto, es mejor probarse los zapatos por la tarde (el pie se hincha alrededor de la mitad del

tamaño durante el día y durante la carrera).

2) Debe haber suficiente espacio para que su dedo índice quepa entre la punta del dedo más largo y la parte superior de su zapato.

3) Los dedos de los pies no deben sentirse aplastados, así que asegúrese de que la puntera sea lo suficientemente espaciosa para que se deslicen hacia arriba y hacia abajo.

4) Al caminar con el zapato, no debe sentir molestias (si está permitido, llévelo para un breve trote de prueba).

5) Mantén el talón en la contraparte del talón del zapato a medida que avanzas. Para salir a correr no hace falta llevar nada llamativo. Se ha visto a corredores de maratón veteranos entrenando con pantalones de chándal y camisetas gastadas. Hay recién llegados que usan tecnología de punta pero no tienen idea de lo que están haciendo. Tener la ropa adecuada no te convertirá en un gran corredor, pero hará que tu entrenamiento sea más llevadero. El tejido y el ajuste de tu ropa de correr son los dos factores más cruciales.

## **ROPA DE CORRER PARA MARATONES Y ULTRAMARATONES**

### **Lista de verificación de equipo de maratón:**

- zapatillas cómodas para correr
- calcetines absorbentes de sudor
- Top técnico para correr
- Sujetador para correr
- Pantalones cortos, mallas o pantalones para correr
- Sistema de hidratación
- plan de nutrición
- Protección contra rozaduras
- Equipo de recuperación

### Los zapatos:

\* Debes anteponer la comodidad de tus pies a todo lo demás ya que te llevarán mucho tiempo. Los profesionales de Fleet Feet de su vecindario pueden evaluar la forma de su pie y recetarle el calzado ideal en función de esa información. No debe usar el zapato de carreras que usó para hacer ejercicio el día de la carrera.

\* Los corredores de alto kilometraje pueden pensar en invertir en varios pares de zapatos para usar en rotación. De la misma manera que se usan diferentes palos de golf para varios golpes, diferentes zapatos para correr son los más adecuados para varios tipos de entrenamientos y distancias.\* Los zapatos de carrera están diseñados para brindarle una ventaja en el gran día. Atrás quedaron los días en que una zapatilla de carreras era simplemente lo más liviana posible y dejaba poca amortiguación para protegerlo de los golpes de la carretera.

\* Los "súper zapatos" modernos están diseñados para proteger a los corredores de los efectos nocivos de correr mediante el uso de tecnología de amortiguación de vanguardia. Extremadamente ligeros, muchos de ellos también están contruidos con una placa de carbono para reponer energía, prevenir el cansancio y aumentar la velocidad durante el ejercicio. Cuanto más dure tu carrera, más tiempo tendrás para aprovechar los beneficios de las zapatillas recubiertas de carbono. Mucha gente los usa para maratones debido a esto. Son efectivos, por decir lo menos. Antes de llegar a la línea de salida, asegúrese de que los zapatos que usará le queden bien y se sientan bien a través del entrenamiento.

### Las tapas:

\* Tener una camiseta técnica para correr puede mejorar mucho la calidad de tu carrera. Las camisas de algodón son notoriamente malas para absorber la humedad y secarse rápidamente. Es desagradable en el mejor de los casos y francamente doloroso correr con una camisa húmeda. Invierte en una camiseta que no solo te quede bien, sino que también esté hecha para correr. Manténgase seco y cómodo durante

las 26.2 millas completas usando una prenda que pueda absorber la humedad de su piel, como la camiseta sin mangas Craft Core Charge para hombres o la camiseta sin mangas Bunny Lightning para mujeres.

\* Las mujeres necesitan un sostén deportivo que sea tan firme como absorbente de sudor y agradable para la piel, como un buen par de zapatillas para correr. Debes probarte una variedad de sujetadores para elegir el que mejor se adapte a tu figura.

\* Algunos de los sujetadores más apreciados incluyen el sujetador Handful Y-Back, que brinda soporte de alto impacto y más cobertura, y el sujetador Brooks Drive Convertible Run, que brinda soporte compresivo sin limitar la movilidad. Una mala tormenta siempre es una posibilidad cuando tienes que correr durante horas y horas. The Weather Jacket es una prenda de capas para cuando el clima empeora. La robusta cubierta impermeable de la Weather Jacket la convierte en una defensa ideal contra el viento y las precipitaciones.

#### los fondos:

Los shorts y las mallas hechos específicamente para correr están diseñados para permitirte moverte libremente para que puedas concentrarte en tu ritmo. Uno de nuestros shorts favoritos para correr para hombre es el On Hybrid Short. El Hybrid Short está confeccionado con un tejido técnico ligero elástico en cuatro direcciones e incluye un short de compresión interno desmontable que se puede usar solo. Para las mujeres, nos encantan las mallas On Active Tight y Brooks Chaser Short. El Active Tight es suave y de apoyo, gracias a un suave tejido de poliéster que se mueve con tu cuerpo para una sensación de segunda piel. Ambos fondos incluyen bolsillos que son perfectos para guardar algunos elementos esenciales. El Chaser Short viene en longitudes de 3", 5" y 7" y en una variedad de combinaciones de colores. El tejido ligero absorbe el sudor y se seca rápidamente.

**Los calcetines:**

Tener los mejores calcetines para correr es una parte no negociable de tus kits de entrenamiento y carrera. La compresión ayuda a mejorar el flujo sanguíneo para que te sientas más fresco durante más tiempo. Por eso nos gustan los calcetines de compresión CEP 3.0. La compresión de grado médico en el 3.0 puede ayudar a reducir la hinchazón y la tensión muscular, lo que puede ayudarte a recuperarte más rápido. Las fibras de alta tecnología mitigan la humedad para mantenerte seco durante las carreras más largas. Para los corredores que no quieren compresión, mantendrán sus pies felices. Los calcetines están cortados específicamente para su pie izquierdo y derecho para eliminar la holgura que puede causar puntos calientes y ampollas. Además, la mezcla de nailon, poliéster y spandex ofrece un ajuste ceñido y un excelente control de la humedad.

**LOS ACCESORIOS**

\* **Hidratación y nutrición:** necesitarás llevar agua y una fuente de combustible contigo para carreras largas. Tu cuerpo necesita combustible para correr más de una hora. Eso significa encontrar una forma cómoda de llevar agua y la fuente de combustible que elijas, ya sean geles, masticables, barras, etc. Esto es crucial para probar durante el entrenamiento.

\* Los paquetes Nathan hacen que transportar agua y calorías sea muy fácil. Nathan VaporKrar 2.0 4L y Nathan VaporHowe 12L fueron diseñados en colaboración con los ultrarunners de élite Rob Krar y Stephanie Howe. Cada uno de los paquetes contiene dos frascos suaves en la parte delantera y funcionan con vejigas adicionales para que pueda transportar todo el H<sub>2</sub>O que necesita, y tienen suficiente espacio de almacenamiento para guardar geles energéticos, masticables o cualquier otra cosa que le guste comer mientras viaja.<sup>180</sup>

\* Tus sesiones de entrenamiento son el momento perfecto para probar diferentes productos de nutrición para ver cuál funciona mejor para tu

cuerpo. Pruebe diferentes productos durante carreras largas y entrenamientos de velocidad de alta intensidad para que pueda simular un entorno de carrera y preparar su cuerpo en consecuencia.<sup>182</sup>

\* Los corredores de Fleet Feet recomiendan los geles energéticos Maurten para maratones. Maurten usa un hidrogel único para ayudar a transportar carbohidratos y sodio a través del estómago y hacia los intestinos, donde se puede absorber fácilmente, minimizando la posibilidad de malestar estomacal.

**Protección contra rozaduras:** Deja de rozar antes de que interrumpa tu entrenamiento o la carrera en sí. Para tus carreras más largas y duras, Squirrel's Nut Butter es el mejor amigo de tu piel. La fórmula totalmente natural está hecha con aceite de coco, manteca de cacao, cera de abejas y aceite de vitamina E. Use la tina o la barra para aplicarlo en cualquier lugar que tienda a irritar. Es resistente a la intemperie, duradero y reparador para la piel seca.<sup>183</sup>

**Equipo de recuperación:** la recuperación no es solo para después de la carrera, es una parte crucial para mantenerse libre de lesiones durante todo el proceso de entrenamiento. Ayuda a tu cuerpo a recuperarse de carreras largas y entrenamientos de velocidad con herramientas de masaje. Los corredores de pies recomiendan el Hyperice Hypervolt Bluetooth. El diseño ergonómico liviano puede liberar la tensión en los músculos más tensos y ayudarlo a activar áreas antes de correr y recuperarse después de terminar. El rodillo de espuma Trigger Point ofrece una compresión firme para los músculos rígidos. Ayuda a liberar las adherencias musculares y hace que la sangre fluya para que puedas volver a tu entrenamiento. La fascitis plantar puede causar estragos en tu entrenamiento a medida que pasas más tiempo de pie. El rodillo R3 fue diseñado para aflojar y estirar la fascia plantar y reducir la presión en diferentes áreas del pie. Usa el R3 para calentar tus pies antes de correr y para ayudarlos a recuperarse después.<sup>165</sup>

## **PUNTOS ADICIONALES A TENER EN CUENTA ¡Y SUERTE!**

\* Ya sea que se trate de un entrenamiento de yoga tranquilo o de una carrera de alta intensidad en la caminadora, se ha demostrado que el ejercicio reduce inmediatamente la cantidad de cortisol, la hormona del estrés. Los beneficios de un cortisol más bajo incluyen una mejor reparación muscular y metabolismo, junto con una reducción de la inflamación, el estrés y la ansiedad, debido al papel de esta hormona del estrés en la creación de sentimientos de lucha o huida.

\* Las endorfinas son sustancias químicas del cerebro que se producen para reducir el dolor y la incomodidad. Actúan de manera similar a las drogas opioides al producir sentimientos de euforia. No solo estimulan un mejor estado de ánimo, sino que también pueden ayudar a enmascarar la sensación de incomodidad durante horas después del ejercicio intenso.

También se cree que los endocannabinoides contribuyen al subidón del corredor, ese estado de ánimo eufórico que sientes después de completar una carrera. La investigación sobre el papel de los endocannabinoides después del ejercicio aún es limitada, pero estudios más pequeños indican que el ejercicio de cualquier intensidad puede mejorar el estado de ánimo. Además, los corredores al aire libre pueden obtener el doble de beneficios para mejorar el estado de ánimo. Esto se debe a que la exposición regular a la luz solar, especialmente a la luz brillante, puede reducir significativamente la depresión. Además, el aire fresco agrega más beneficios para estimular el cerebro que correr en interiores.

\* Incluso una carrera puede cambiar la química de tu cerebro en la parte del cerebro responsable de la función cognitiva, gracias al aumento de oxígeno en la corteza prefrontal. Esto se traduce en una mejor toma de decisiones, una menor impulsividad y una mayor capacidad de atención si hace ejercicio con regularidad. Sentir menos

niebla mental y más claridad mental puede reducir los sentimientos de impotencia, ansiedad y depresión.

\* El aumento del flujo de sangre y oxígeno al cerebro puede reducir y posiblemente incluso prevenir muchos de los efectos cognitivos del envejecimiento. Incluso en reposo, se ha demostrado que las personas que hacen ejercicio regularmente tienen niveles más altos de flujo sanguíneo al cerebro. Esta es una gran noticia para la salud cardiovascular y la longevidad, y también es un buen augurio para la salud del cerebro. La investigación ha indicado que el aumento de oxígeno en el cerebro que proviene de correr con regularidad también puede ofrecer beneficios protectores.

\* El ejercicio regular mejora la productividad al impulsar la creatividad, aumentar la energía y tener la claridad para administrar sus tareas con facilidad. Cuando administra las cosas con facilidad, hará más cosas, evitará sentirse abrumado y probablemente experimentará más satisfacción con su trabajo.

\* Trata de correr al menos 3 veces por semana. Cuanto más frecuentemente trate a su cuerpo con ejercicios para mejorar el oxígeno y aliviar el estrés, más podrá adaptarse su cuerpo. Tómese un día de descanso según sea necesario, pero incluso una carrera corta tiene beneficios.

\* Varíe su intensidad. No necesitas hacer una agotadora carrera de 10 millas todos los días. Incluso una milla o dos al aire libre le dará un reinicio rápido. Idealmente, puede hacer un entrenamiento de 30 minutos la mayoría de los días, pero tómelo con calma si necesita un día fácil.

\* Mezclar. Los entrenamientos de carrera pueden tomar muchas formas. Puedes correr una distancia larga y lenta cada 7 a 10 días, pero tus otros entrenamientos pueden ser tan variados como lo permita tu imaginación. Pruebe con una carrera de ritmo, una carrera con fartlek, repeticiones en colinas o trabajo en pista. Todos tienen beneficios, y

la variedad lo mantendrá interesado.

\* **Enchufar o desenchufar.** Escuche un podcast o música si necesita una distracción o deje sus auriculares en casa y disfrute de un momento de tranquilidad consigo mismo.

\* **Tómalo con calma.** Crear un hábito lleva tiempo. Puede que te cueste empezar, pero si te comprometes contigo mismo y no lo conviertes en una situación de alta presión, absolutamente obtendrás los beneficios.

\* **Planea correr con un amigo.** Programar carreras con otras personas es una forma de ayudar a hacerse responsable, así como de obtener el beneficio adicional de socializar mientras hace ejercicio.

\* **El vínculo entre el rendimiento deportivo y la nutrición es obvio,** pero cuando se trata del rendimiento mental, no siempre hacemos la misma conexión. Para ser claros: ¡Tu cerebro se alimenta con la misma comida que tus músculos! De hecho, nuestros cerebros son los Hummers devoradores de gasolina de los órganos del cuerpo que consumen más de la mitad de la glucosa en nuestro torrente sanguíneo. Eso significa que lo que comes impacta tu funcionamiento cognitivo en gran medida.

\* **¿Qué es un objetivo de proceso?** Los objetivos del proceso son los objetivos más importantes para ejecutar. La mayor parte de tus carreras son carreras de entrenamiento, especialmente si tu objetivo es correr carreras, las carreras son el resultado de todo tu entrenamiento, pero solo representan un pequeño porcentaje de las carreras que realmente haces. Por lo tanto, los corredores deben amar el proceso.

Un objetivo de proceso es un objetivo que puede controlar por completo. Se basa en un resultado de acciones y tareas específicas que completa. Algunos objetivos de proceso basados en correr incluyen entrenamiento de fuerza dos veces por semana, entrenamiento cruzado una vez por semana, hacer un entrenamiento en pista cada

mes o correr 30 minutos todos los días. Todos son objetivos de proceso que puede controlar y tiene la capacidad de lograr.

¿Qué es un objetivo de rendimiento? Tal como suenan, los objetivos de rendimiento se centran en su propio rendimiento. Significa metas como correr menos de 5 horas en el maratón, correr un medio maratón PR, o correr menos de una hora en los 10K. Incluye alcanzar el estándar del maratón de Boston, pero no incluye correr el maratón de Boston. Los objetivos de rendimiento son los objetivos que “suenan geniales”. Son los que te asustan, que no puedes soñar lo suficientemente grande. Son los objetivos a largo plazo que no suceden de la noche a la mañana y, por lo general, no suceden sin algunos objetivos de proceso más pequeños.

¿Qué es un objetivo de resultado? Un objetivo de resultado es un objetivo que no puede controlar. Ganar una carrera es un objetivo de resultado porque no tienes idea de quién se presentará a la carrera. Clasificar para Boston es un objetivo de resultado porque puede ejecutar el tiempo BQ, pero el límite puede cambiar según lo que hayan hecho otros. ¿Por qué incluso hacer una meta de resultado? La verdad es que no todo el mundo necesita hacer una meta de resultado. Ganar se siente bien, pero es difícil de controlar. Nunca se sabe quién se presentará a una carrera. Es posible que hayas logrado todos y cada uno de los objetivos de tu proceso e incluso corriste el mejor tiempo de tu vida en una carrera, pero alguien corrió mejor y ganó. No puedes controlar eso. Si bien las metas de resultados son asombrosas y, a menudo, "se sienten mejor", también es bueno establecer metas personales que se basen en el trabajo que ha realizado.

\* ¿Cómo se relacionan las metas? Tendría sentido que las metas del proceso sean esenciales para las metas de desempeño. Debe seguir un proceso para alcanzar sus objetivos de rendimiento. Establecer objetivos de proceso también aumenta su propia motivación para hacer algo. Cuando empiezas a ver cómo has creado un hábito o una rutina, es más probable que continúes. Los objetivos de rendimiento

nos permiten centrarnos en los detalles del rendimiento. Los objetivos de resultados nos ayudan a centrarnos en el panorama general, como correr el maratón de Boston. Establecer objetivos de proceso es la mejor apuesta para lograr tanto los objetivos de rendimiento como los de resultados. Entonces, esencialmente, los tres son buenos a su manera.

\* **Compartir sus metas:** Existe una gran cantidad de investigaciones que indican que escribir y compartir sus metas puede ayudar a que sea más probable que las alcance. Esencialmente, compartir objetivos lo mantiene responsable pero también lo motiva más. Cuando compartes tus metas con alguien, te importa lo que esa persona piense de ti.

\* **¿Por qué debe establecer metas?** Al establecer metas, estás creciendo como atleta y como persona. ¡Esto es cierto con cualquier cosa! La forma más importante de mejorar con la carrera es la constancia, lo que requiere tiempo y práctica constante. Crear un objetivo de proceso para hacer una cosa mejor que antes (como correr 3 veces por semana, o entrenar fuerza X veces por semana, o correr X millas constantemente) te ayudará a mejorar. Los objetivos de rendimiento y resultados son esos objetivos grandes y aterradores que parecen abrumadores en este momento. Al crear y lograr los objetivos de su proceso, no serán tan aterradores como alguna vez pensó.

**Westminster Trail Half Marathon:** la primera de una serie de eventos de seis carreras que se llevan a cabo en ciudades y parques más pequeños de Colorado, dentro de aproximadamente una hora o dos del centro de Denver, esta carrera se desarrolla a lo largo de los senderos que rodean Standley Lake, dentro de los 3,000- parque de acres que comparte el mismo nombre. Correrás a lo largo de una combinación de senderos de tierra apisonada, senderos de una sola vía y senderos para bicicletas, y podrás disfrutar de las vistas de las montañas Front Range de Colorado desde todos los lados, y comenzarás en oleadas de 25 corredores cada una, entre las 7:00 y 7:25

am

**Medio maratón de Barr Lake:** Con una opción de distancia de 13.1 millas y 15 km, esta carrera rápida y plana, que presenta solo unos 100 pies de cambio de elevación, lleva a los corredores a lo largo de las 8.8 millas de senderos que rodean el lago dentro del Parque Estatal Barr Lake. , aproximadamente a media hora de Denver. Tendrás cuatro horas para completar la media maratón y disfrutar de una hermosa ruta a través de prados sombreados por árboles (y quizás algunas de las 350 o más especies de aves que viven aquí).

**Media maratón de Mountain Ridge:** limitada a 250 corredores, esta carrera presenta 13.1 millas y 10 km que lo llevarán a las colinas y montañas del área de Highlands Ranch, justo al sur de Denver, donde podrá ver "algunas de las mejores vistas". en el frente", dicen los organizadores. Probablemente querrá zapatillas de trail running para los senderos de tierra que correrá aquí, agregan, describiendo la ganancia de elevación a lo largo de la ruta como "manejable".

**Medio maratón Black Hawk:** lleno de vistas de las montañas circundantes, pinos y 35 millas de senderos, el parque estatal Golden Gate Canyon es el anfitrión de este medio maratón con muchas colinas que, según los organizadores, "no es para los débiles de corazón". Tanto las rutas de 13,1 millas como las de 10 km ofrecen "toneladas de escalada y mucho paisaje técnico. Si eres un corredor que busca desafiarse a sí mismo, entonces has venido al lugar correcto".

**Medio maratón de Louisville:** La última milla de esta carrera en el Parque Comunitario de Louisville, que se encuentra a poca distancia en auto de la cercana Boulder, ofrece una "vista épica" de las montañas Front Range a lo lejos, así como también de la pendiente de arenisca rojiza formaciones conocidas como Boulder Flatirons. En su mayoría senderos de tierra con tramos cortos de carril bici, el recorrido también es mayormente plano (excepto por la colina desafiante en la última milla de la carrera).

**En lugar de esperar resultados perfectos en tu primer maratón, utilízalo como una oportunidad para aprender más sobre ti mismo. Debes correr el maratón a un ritmo cauteloso pero no aterrorizado, aceptando cualquier resultado que pueda ocurrir y sabiendo que serás un mejor corredor en tu futuro maratón.**

## **CONCLUSIÓN**

Correr un maratón es un esfuerzo serio. Ojalá hayas seguido las instrucciones al pie de la letra. Hablando de manera realista, después de haber corrido su primera media maratón, tiene suficiente experiencia personal para modificar la rutina de entrenamiento y la dieta para satisfacer sus necesidades personales. En caso de duda, escucha a tu cuerpo. Es mejor entrenar más tiempo y más lento, que más duro y más rápido. Recuerde, las primeras 3 millas son clave. No se esfuerce demasiado en este punto porque desea desarrollar huesos más fuertes, una musculatura más fuerte y un proceso cardiorrespiratorio más eficiente. Si el dolor se vuelve agudo y no desaparece después de varios días, consulte con un médico. Los mejores deseos del autor para el éxito en la realización de maratones.

# **REFERENCIAS**

- 1 "IAAF Competition Rules for Road Races". International Association of Athletics Federations. 2009. Archived from the original on 23 September 2015.
- 2 "Marathons in history with >30,000 finishers". AIMS: World Running. Association of International Marathons and Distance Races. 11 July 2016.
- 3 <https://aims-worldrunning.org/articles/427-history-of-the-marathon.html>
- 4 <http://www.marathonrookie.com/marathon-training.html>
- 5 <https://www.runnersworld.com/video/a20803061/long-runs/>
- 6 <https://www.runnersworld.com/training/a20813024/cross-training-for-marathoners/>
- 7 [https://www.hss.edu/newsroom\\_post-half-marathon-recovery-tips.asp](https://www.hss.edu/newsroom_post-half-marathon-recovery-tips.asp)
- 8 <https://www.nordictrack.co.uk/learn/preparing-run-marathon-training-indoors/>
- 9 <https://www.runningwarehouse.com/learningcenter/training/race-prep/how-to-prepare-the-night-before-a-marathon.html>
- 10 <https://www.verywellfit.com/how-far-is-a-marathon-2911427>
- 11 <https://www.halhighdon.com/training/marathon-training/>
- 12 <https://www.runnersworld.com/uk/training/half-marathon/a764179/half-marathon-training-plans/>
- 13 [https://fellrnr.com/wiki/A\\_Comparison\\_of\\_Marathon\\_Training\\_Plans](https://fellrnr.com/wiki/A_Comparison_of_Marathon_Training_Plans)
- 14 <https://www.all-about-marathon-training.com/marathon-training-schedule.html>
- 15 <https://www.all-about-marathon-training.com/32marathon-training-schedule.html>
- 16 [https://www.abbott.com/corpsnewsroom/nutrition-health-and-wellness/how-to-optimize-your-marathon-trainingdiet.html#:~:text=A%20marathon%20training%20diet%20should,lean%20protein%20and%20healthy%20fats.&text=The%20macronutrients%20\(carbohydrates%2C%20prot.](https://www.abbott.com/corpsnewsroom/nutrition-health-and-wellness/how-to-optimize-your-marathon-trainingdiet.html#:~:text=A%20marathon%20training%20diet%20should,lean%20protein%20and%20healthy%20fats.&text=The%20macronutrients%20(carbohydrates%2C%20prot.)
- 17 <https://www.gainful.com/blog/what-to-eat-when-training-for-a-marathon/>
- 18 <https://food.ndtv.com/health/essential-health-and-diet-tips-for-marathon-runners-1911850>
- 19 <http://www.marathonguide.com/training/articles/nutrition.cfm>
- 20 <https://www.verywellfit.com/marathon-walking-strategy-nutrition-3432798>
- 21 <https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/what-eat-when-running-marathon>
- 22 <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/diet/what-should-a-marathon-runner-eat/articleshow/10461929.cms>
- 23 <https://www.fitternity.com/article/nutrition-hacks-for-every-first-time-marathon-runner>
- 24 <https://marathonhandbook.com/the-complete-runners-diet-nutrition/>
- 25 Marathon\_ The Ultimate Training Guide\_ Advice, Plans, and Programs for Half and Full Marathons ( PDFDrive ).pdf
- 26 <https://www.hotel-saintmichel-paris.com/city-guide/articles/get-a-different-perspective-on-paris-during-the-paris-marathon-26566>
- 27 <https://www.theguardian.com/commentisfree/2020/aug/31/the-guardian-view-on-the-london-marathon-keep-the-festival-spirit>
- 28 <https://www.forbes.com/sites/ceciliarodriguez/2017/04/13/12-european-marathons-worth-the-trip/?sh=46a95cae1fc9>
- 29 <https://www.nytimes.com/2021/11/01/sports/best-places-watch-nyc-marathon.html>
- 30 <https://www.honolulumarathon.org/key-information/what-to-expect>
- 31 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5992463/>
- 32 <https://www.readcube.com/articles/10.3389/fphys.2018.00634>
- 33 [file:///C:/Users/hetal/OneDrive/Desktop/PhysiologicalDeterminantsManuscript\\_preprintV4.pdf](file:///C:/Users/hetal/OneDrive/Desktop/PhysiologicalDeterminantsManuscript_preprintV4.pdf)
- 34 <https://journals.humankinetics.com/view/journals/ijsnem/29/2/article-p130.xml>
- 35 <https://bmcmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/1741-7015-10-77>
- 36 [https://www.ultrasportsscience.org/Images/Actions/cardio-respiratoire/3-Exercise-is-medicine-cardiorespiratory-implications-of-ultramarathon-\(CSMR-2020\).pdf](https://www.ultrasportsscience.org/Images/Actions/cardio-respiratoire/3-Exercise-is-medicine-cardiorespiratory-implications-of-ultramarathon-(CSMR-2020).pdf)
- 37 <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0238846>
- 38 <https://medium.com/@mikevoorhees/physiological-effects-of-ultra-marathon-running-4117a424c50c>
- 39 <https://www.thehealthsite.com/diseases-conditions/health-tests-you-should-take-before-running-a-marathon-po0116-359293/>
- 40 <https://care24.co.in/blog/5-health-checks-before-running-a-marathon-and-when-to-see-the-doctor>
- 41 <https://www.cleveland.com/news/2019/05/before-you-run-a-marathon-what-health-tests-can-you-request.html>

## MARATHON SUCCESS

- <sup>42</sup><https://www.active.com/running/articles/7-health-tests-every-runner-should-take>
- <sup>43</sup><https://www.runnersworld.com/health-injuries/a20846961/get-a-physical-examination-before-you-start-running/>
- <sup>44</sup><https://www.samitivejhospitals.com/article/detail/health-checkup-before-running>
- <sup>45</sup><https://www.verywellhealth.com/running-with-type-1-diabetes-4774214>
- <sup>46</sup><https://www.diabetes.ie/not-all-type-2-diabetes-are-overweight-a-personal-story/>
- <sup>47</sup><https://www.shriramproperties.com/benefits-of-marathon-running/>
- <sup>48</sup> <https://prodstostaticpguk.blob.core.windows.net/media/813973/marathon-training-plan-pdf.pdf>
- <sup>49</sup><https://www.thenewsminute.com/article/alia-bhatt-and-ranbir-kapoor-are-married-see-pictures-162914>
- <sup>50</sup><https://www.runnersworld.com/news/a36651566/marathon-running-improves-cognition-and-vision-study/>
- <sup>51</sup><https://www.npr.org/sections/health-shots/2020/01/12/794911838/ready-for-your-first-marathon-training-can-cut-years-off-your-cardiovascular-age>
- <sup>52</sup><https://www.marathontrainingacademy.com/why-run-a-marathon-2>
- <sup>53</sup><https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17430437.2019.1673371?journalCode=fcss20>
- <sup>54</sup><https://trainwithmarc.com/2018/07/11/social-benefits-of-running-in-a-group/>
- <sup>55</sup>[https://en.wikipedia.org/wiki/Athletics\\_at\\_the\\_2020\\_Summer\\_Olympics\\_%E2%80%93\\_Women%27s\\_marathon](https://en.wikipedia.org/wiki/Athletics_at_the_2020_Summer_Olympics_%E2%80%93_Women%27s_marathon)
- <sup>56</sup><http://www.marathonguide.com/history/olympicmarathons/chapter25.cfm>
- <sup>57</sup><https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1260/174795406777641258>
- <sup>58</sup><https://journals.humankinetics.com/view/journals/ijssp/8/3/article-p279.xml>
- <sup>59</sup><https://pubs.rsna.org/doi/pdf/10.1148/radiol.14140253>
- <sup>60</sup><https://kathrineswitzer.com/1967-boston-marathon-the-real-story/>
- <sup>61</sup><https://runnersconnect.net/women-runners-then-and-now/>
- <sup>62</sup><https://scroll.in/field/969618/pause-rewind-play-she-was-attacked-at-1967-boston-marathon-for-being-a-woman-rest-is-history>
- <sup>63</sup><https://www.runnersworld.com/uk/training/motivation/a26748147/a-history-of-womens-running/>
- <sup>64</sup><https://www.verywellfit.com/age-requirements-for-running-marathons-2911428>
- <sup>65</sup><https://www.verywellfit.com/can-i-drink-alcohol-when-training-for-a-marathon-2911302>
- <sup>66</sup><https://runnersconnect.net/how-to-eat-and-drink-during-a-marathon/>
- <sup>67</sup><https://www.ucsfhealth.org/education/running-a-marathon-race-day-success>
- <sup>68</sup><https://www.runnersradar.com/advice/ask-the-experts/drink-marathon-hydration/>
- <sup>69</sup><https://www.mensjournal.com/health-fitness/why-you-should-abstain-from-alcohol-before-a-big-race/>
- <sup>70</sup><https://www.womensrunning.co.uk/health/post-run-drink/>
- <sup>71</sup><https://www.runnersworld.com/uk/nutrition/diet/a28785200/healthy-alcoholic-drinks/>
- <sup>72</sup><http://run-for-good.com/mind-games-for-long-runs-and-races/>
- <sup>73</sup><https://blog.mapmyrun.com/5-powerful-mind-games-to-help-you-love-every-run/>
- <sup>74</sup><https://www.runnersworld.com/runners-stories/a20849322/three-mind-games-to-get-you-through-tough-runs/>
- <sup>75</sup><https://www.runnersworld.com/training/g20855630/6-unique-mental-games-to-keep-yourself-entertained-during-a-long-run/>
- <sup>76</sup><https://soles.michelin.com/mind-techniques-distance-running/>
- <sup>77</sup><https://oregonsportsnews.com/8-brain-games-for-runners/>
- <sup>78</sup><https://www.self.com/story/running-advice-mental-tricks>
- <sup>79</sup><https://www.verywellfit.com/mental-tips-for-long-runs-2911455>
- <sup>80</sup>MTA\_Official\_Guide1.pdf
- <sup>81</sup><https://www.redbull.com/gb-en/how-to-improve-marathon-running-time>
- <sup>82</sup><https://www.outsideonline.com/health/running/racing/race-strategy/the-art-and-science-of-marathon-pacing/>
- <sup>83</sup><https://www.trainingpeaks.com/blog/data-analysis-shaving-30-minutes-off-a-marathon-pr/>
- <sup>84</sup><https://www.runnersworld.com/training/a20852679/three-ways-to-improve-your-marathon-finish-time/>
- <sup>85</sup><https://soles.michelin.com/running-pace-conversion-chart/>
- <sup>86</sup><https://www.asics.com/gb/en-gb/running-advice/what-is-a-good-time-for-a-marathon/>
- <sup>87</sup><https://www.runtothefinish.com/take-10-minutes-off-your-half-marathon-pr/>
- <sup>88</sup>MTA\_Official\_Guide1.pdf
- <sup>89</sup><https://www.fleetfeet.com/blog/our-favorite-running-gear-for-marathons-and-ultramarathons>
- <sup>90</sup><https://protips.dickssportinggoods.com/sports-and-activities/running/marathon-clothing-and-essentials-checklist>
- <sup>91</sup><https://nymag.com/strategist/article/best-marathon-running-gear.html>
- <sup>92</sup><https://www.runnersworld.com/uk/gear/a760491/running-essentials/>
- <sup>93</sup><https://www.corephysio.guru/Sports-Activities/Running/Selecting-Equipment/Selecting-Running->

## MARATHON SUCCESS

Equipment/a~1124/article.html

<sup>94</sup><https://www.coachmag.co.uk/exercises/1492/50-best-running-tips>

<sup>95</sup><https://www.runnersneed.com/expert-advice/gear-guides/spring-running-gear-guide.html>

<sup>96</sup><https://www.runnersneed.com/expert-advice/injury-prevention-and-recovery/8-tips-to-staying-injury-free.html>

<sup>97</sup><https://www.runnersworld.com/training/a35395879/pain-free-marathon-training/>

<sup>98</sup><https://www.runnersworld.com/training/a20791013/6-steps-to-injury-free-running/>

<sup>99</sup><https://runningmagazine.ca/sections/training/how-to-stay-injury-free-during-marathon-training/>

<sup>100</sup><https://blog.mapmyrun.com/running-principles-to-stay-injury-free/>

<sup>101</sup><https://compedget.com/blog/safe-marathon-training-injury-prevention/>

<sup>102</sup><https://www.zenphysiotherapy.com/zen-physiotherapys-tips-to-stay-injury-free-this-outdoor-running-season/>

<sup>103</sup><https://www.runwithcaroline.com/why-do-i-keep-getting-injured-running/>

<sup>104</sup>MTA\_Official\_Guide1.pdf

<sup>105</sup><https://www.marathontrainingacademy.com/mental-strategies-for-conquering-the-long-run>

<sup>106</sup><https://www.theguardian.com/lifeandstyle/the-running-blog/2015/apr/16/how-to-run-a-marathon-12-tips-mental-fight>

<sup>107</sup><https://www.polar.com/blog/how-to-prepare-for-a-marathon-mentally/>

<sup>108</sup><https://www.runnersworld.com/training/a24403020/mental-marathon-boredom-tips/>

<sup>109</sup><https://www.shape.com/fitness/cardio/marathon-training-your-brain>

<sup>110</sup><https://runnersconnect.net/mental-aspect-runner/>

<sup>111</sup><https://www.healthline.com/health/fitness/running-for-anxiety#tips>

<sup>112</sup><https://blog.doist.com/mental-fatigue/>

<sup>113</sup><https://theconversation.com/does-running-a-marathon-increase-your-risk-of-infections-94769#:~:text=It%20is%20commonly%20believed%20that,to%20boost%20the%20immune%20system.>

<sup>114</sup><https://www.healthline.com/health/fitness-exercise/sick-while-marathon-tapering#Prevention->

<sup>115</sup><https://blog.uvhealth.com/2020/06/18/can-running-boost-immune-system/>

<sup>116</sup><https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fimmu.2018.00648/full>

<sup>117</sup><https://www.womensrunning.com/health/fight-post-marathon-illness-with-probiotics-new-study/>

<sup>118</sup><https://consumer.healthday.com/encyclopedia/exercise-and-fitness-18/jogging-and-running-health-news-261/is-there-a-marathon-in-your-future-647494.html>

<sup>119</sup><https://runnersconnect.net/running-and-getting-sick-part-ii/>

<sup>120</sup><https://www.boston.com/sports/boston-marathon/2021/10/07/2021-boston-marathon-covid-risk/>

<sup>121</sup><https://theconversation.com/why-we-taught-psychology-students-how-to-run-a-marathon-82955>

<sup>122</sup><https://www.studyacrossthepond.com/news/taught-psychology-students-how-run-marathon>

<sup>123</sup><https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.605130/full>

<sup>124</sup><https://www.apa.org/gradpsych/2011/11/study-smart>

<sup>125</sup><https://www.hypnosisforrunning.com/what-we-can-learn-from-the-psychological-traits-of-mo-farah-to-run-better-ourselves/>

<sup>126</sup><https://www.popsi.com/tips-first-marathon-science-tech/>

<sup>127</sup><https://www.thebangoraye.com/students-prove-they-are-born-to-run-at-liverpool-rock-n-roll-marathon/>

<sup>128</sup><https://www.quill.com/blog/office-tips/what-running-a-marathon-taught-me-about-goal-setting-in-the-workplace.html>

<sup>129</sup>[https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-29728-6\\_2](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-29728-6_2)

<sup>130</sup>[https://www.physio-pedia.com/Running\\_Biomechanics](https://www.physio-pedia.com/Running_Biomechanics)

<sup>131</sup><https://blogs.brighton.ac.uk/marathontraining/2017/05/15/the-biomechanics-of-marathon-running/>

<sup>132</sup><http://www.marathonguide.com/training/coachmindy/biomechanics.cfm>

<sup>133</sup><https://simplifaster.com/articles/biomechanical-efficiency-distance-running/>

<sup>134</sup><https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.470.4599&rep=rep1&type=pdf>

<sup>135</sup><https://europepmc.org/article/med/10862544>

<sup>136</sup><https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01671/full#:~:text=The%20authors%20of%20that%20study,dire%20to%20affiliate%20with%20other>

<sup>137</sup><https://www.tslondonmarathon.com/training/training-hub/marathon-motivation-10-top-tips>

<sup>138</sup><https://www.healthline.com/health/exercise-fitness/running-motivation#c=476804699147#takeaway>

<sup>139</sup><https://runnersconnect.net/coach-corner/marathon-training-tips-how-to-motivate-yourself-during-intense-and-monotonous-weeks-of-marathon-training/>

<sup>140</sup><https://www.marathontrainingacademy.com/how-to-find-the-right-mental-motivation-to-run-your-first-marathon>

<sup>141</sup><https://www.bbc.com/future/article/20210929-why-do-people-run-marathons>

<sup>142</sup><https://www.asics.com/in/en-in/blog/article/marathon-training-motivation-tips>

<sup>143</sup>[https://www.e3s-conferences.org/articles/e3sconf/pdf/2020/24/e3sconf\\_tpacce2020\\_12003.pdf](https://www.e3s-conferences.org/articles/e3sconf/pdf/2020/24/e3sconf_tpacce2020_12003.pdf)

<sup>144</sup><https://ladakhmarathon.com/registration/eligibility-criteria/>

## MARATHON SUCCESS

- <sup>145</sup><https://www.verywellfit.com/age-requirements-for-running-marathons-2911428>
- <sup>146</sup><https://delhihalfmarathon.procarn.in/entry-rules>
- <sup>147</sup><https://www.baa.org/races/boston-marathon/qualify>
- <sup>148</sup><https://worldathletics.org/competitions/olympic-games/news/qualification-period-marathon-50km-walk-ends>
- <sup>149</sup><https://www.tcslondonmarathon.com/enter/how-to-enter/good-for-age-entry>
- <sup>150</sup>[https://en.as.com/en/2021/11/03/other\\_sports/1635935160\\_811912.html](https://en.as.com/en/2021/11/03/other_sports/1635935160_811912.html)
- <sup>151</sup><https://www.wikihow.com/Qualify-for-the-Boston-Marathon>
- <sup>152</sup>Advanced Marathonning - 2nd Edition ( PDFDrive ).pdf
- <sup>153</sup><https://blog.mapmyrun.com/the-5-most-effective-supplementary-workouts-for-endurance-athletes/>
- <sup>154</sup><https://lauranorrisrunning.com/how-to-incorporate-supplemental-training-into-your-running-plan/>
- <sup>155</sup><https://runnersconnect.net/training/supplemental-training/>
- <sup>156</sup><https://www.coachmag.co.uk/marathon-training/7337/running-supplements-for-marathon-runners>
- <sup>157</sup><http://uzspace.unizulu.ac.za/handle/10530/1021>
- <sup>158</sup><https://www.outsideonline.com/health/training-performance/cross-training-runners/>
- <sup>159</sup><https://www.fleetfeet.com/strength-training>
- <sup>160</sup>Advanced Marathonning - 2nd Edition ( PDFDrive ).pdf
- <sup>161</sup><https://hvmn.com/blogs/blog/training-tapering-to-achieve-peak-race-day-performance#:~:text=In%20a%20marathon%20tapering%20plan,in%20the%20final%20few%20weeks.>
- <sup>162</sup><https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2021.735220/full>
- <sup>163</sup><https://www.runnersworld.com/training/a20802690/why-you-should-taper-before-a-marathon/>
- <sup>164</sup><https://www.trainingpeaks.com/blog/tapering-marathon-guarantee-success/>
- <sup>165</sup><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8506252/>
- <sup>166</sup><https://www.marathontrainingacademy.com/the-art-of-the-taper>
- <sup>167</sup><https://lauranorrisrunning.com/taper-half-marathon/>
- <sup>168</sup>Advanced Marathonning - 2nd Edition ( PDFDrive ).pdf
- <sup>169</sup><https://www.halhigdon.com/training-programs/marathon-training/multiple-marathons/>
- <sup>170</sup><https://www.runnersworld.com/training/a20824333/racing-multiple-marathons-everything-you-need-to-know/>
- <sup>171</sup><https://lukehumphreyrunning.com/multiple-marathons-my-thoughts-on-trying-to-give-yourself-a-redo-after-your-goal-race/>
- <sup>172</sup><https://www.active.com/running/articles/how-to-run-multiple-marathons-in-a-month>
- <sup>173</sup><https://marathonhandbook.com/types-of-race/>
- <sup>174</sup><https://www.azumio.com/blog/fitness/5-types-of-running-races>
- <sup>175</sup><https://runningunlocked.com/the-ultimate-guide-to-running-2-marathons-in-1-week/>
- <sup>176</sup><https://www.podiumrunner.com/training/marathon-training/6-key-factors-to-achieving-your-marathon-goal/>
- <sup>177</sup><https://real-leaders.com/what-marathon-running-taught-me-about-long-term-goal-setting/>
- <sup>178</sup><https://betterthanalive.com/set-goals-running-marathon/>
- <sup>179</sup><https://www.realbuzz.com/articles-interests/running/article/10-goals-for-beginner-runners/>
- <sup>180</sup><https://www.thehalfmarathoner.com/p/the-three-types-of-running-goals?s=r>
- <sup>181</sup><https://lauranorrisrunning.com/5-small-goals-for-half-marathon-training/>
- <sup>182</sup><https://www.quill.com/blog/office-tips/what-running-a-marathon-taught-me-about-goal-setting-in-the-workplace.html>
- <sup>183</sup><https://www.marathonmakeover.com/blog/how-to-get-stuff-done>
- <sup>184</sup><https://www.wiley.com/en-ie/Running+and+Philosophy:+A+Marathon+for+the+Mind-p-9781405167970>
- <sup>185</sup><https://www.onekmore.com/en/2020/06/01/philosophy-and-marathon-running-sharing-a-common-ground-2/>
- <sup>186</sup><https://www.runnersworld.com/advanced/a20813461/philosophy-and-the-serious-runner/>
- <sup>187</sup><https://www.cambridge.org/core/journals/think/article/virtue-of-running-a-marathon/96A159256DC6F8E20E4E89CEE92E9972>
- <sup>188</sup><https://www.miletomarathon.com/training-and-coaching-philosophy.html>
- <sup>189</sup><https://www.nytimes.com/2020/10/02/sports/eliud-kipchoge-talai-kenya-london-marathon.html>
- <sup>190</sup><http://www.samurairunningjapan.com/samurai-running-philosophy>
- <sup>191</sup><https://www.runnerprogram.com/product/gabriele-rosa-training-philosophy/>

### NOTE:

All quotations remain the intellectual property of their respective originators. Gurinder “Ricky” Singh does not assert any claim of copyright for individual quotations. All use of quotations is done under the fair use copyright principle.

## **SOBRE LA AUTORA**



El Sr. Ricky Singh nació en Nueva Delhi, India, el 28 de julio de 1969, como el mayor de tres hijos (es decir, dos hermanas y Ricky). Inmigró a los Estados Unidos en 1988, Ricky compró su primer negocio en 1992 y no ha mirado atrás desde entonces. Tiene diversas experiencias y conocimientos comerciales, administrando tiendas de conveniencia, gasolineras, 7-Elevens, tabaquerías, nuevas empresas de tecnología, restaurantes, delicatessen y otros establecimientos de alimentos. Los logros incluyen los siguientes:

- a) Emprendedor en serie exitoso
- b) Propietario de todas las gasolineras Speedy en Delaware
- c) Completó 52 maratones en 50 estados
- d) Atleta de ultrarresistencia que corre múltiples distancias, desde 5 km hasta 150 millas
- e) Escaló varios picos, incluido el monte Manasalu (octavo punto más alto) y el monte Everest
- f) Tercer indio estadounidense y primer estadounidense sij en alcanzar la cima del monte Everest
- g) Filántropo apasionado, interesado en la mejora humana.
- h) Un orador motivacional en diversos entornos.
- i) Miembro más nuevo de la junta de Premiere Charities, Inc., una organización sin fines de lucro dedicada a aliviar la inseguridad alimentaria en Delaware. PCI tiene como proyectos internacionales. Visite: [www.Premiere-Charities.org](http://www.Premiere-Charities.org)

El Sr. Singh es un padre amoroso con dos hijos, se dedica a la vida de casado con su esposa y cree firmemente en cuidar a sus padres. Su madre vive con él en su casa en Wilmington Delaware.