

Plan de Entrenamiento para Atletas que han participado en la Media Maratón de Babilafuente.

(Se han tenido en cuenta las fechas de esta maratón, que en su edición del año 2010, tuvo lugar el día 26 de Septiembre, esto es, 3 semanas antes de nuestra II Carrera Popular. Por tanto, sin conocer las fechas de desarrollo de dicha Maratón, tened en cuenta que este plan de entrenamiento está hecho para desarrollarse dentro de ese margen de fechas).

Partiendo de la base de que la mayoría habéis participado en la Media Maratón de Babilafuente, quiero daros unos consejos para la preparación de la carrera.

Lo primero a tener en cuenta es que una Media Maratón deja unas secuelas musculares de las que hay que recuperarse ya que de lo contrario podríamos tener repercusiones en modo de lesiones o sobreentrenamiento, para regenerar lo mejor es intercalar actividad ligera y descanso, no olvides los estiramientos y si utilizáis el masaje mucho mejor.

Por lo tanto mi propuesta es:

Día 26 de septiembre, Media Maratón.

Día 27, 8 - 12 km, comenzando a ritmo muy lento para aumentar de acuerdo a como vayan respondiendo los músculos, nunca fuerte.

Día 5, lo mejor sería descansar, pero en caso contrario se pueden hacer 10-12 km y terminar con unas progresiones al final, todo fácil.

Día 6, después de un calentamiento hacer 6-10 km con cambios de ritmo variados, recuperando el doble del cambio que hacemos, en caso de ser un cambio superior a los dos minutos, hacemos una recuperación de 3-4 minutos.

Día 7, puedes descansar o rodar a ritmo medio sobre 12-15km.

Día 8, 3 - 5 km a ritmo lento+4 - 6 km ritmo medio+3 - 4 rápidos.

Día 9, 14-16 km la mayoría a ritmo medio

Día 10, este ya es un entrenamiento duro, hay que realizar entre 7 y 10 km de series repartidos como estéis acostumbrados, (7x1000, 4x2000, 3x3000, 2x5000....) el ritmo debe de ser un poco inferior (menor tiempo) al que vayáis a llevar en la carrera y también influye la distancia que elijamos para hacer en 1000 sería 6-10 segundos y en

5.000 2-4 segundos menos. La recuperación estará entre los 2 – 5 minutos.

Día 11, después de un día tan duro el entrenamiento será de correr suave 12-15km, si no hubiésemos descansado sería también un día apropiado.

Día 12, como es fiesta puede ser un día adecuado para hacer un entrenamiento más largo sin que sea excesivo, el domingo tenemos la competición 16-20 km con ritmos suave a medios.

Día 13, un entrenamiento que nos ayude a despertar al músculo del largo entrenamiento del día de ayer y no nos produzca cansancio, por ejemplo unos 200m 3x6, 2x8..., un ritmo no demasiado fuerte y una recuperación activa de unos 50'' a 1''.

Día 14, haremos un entrenamiento de ritmo competición, similar al del día 10, con series más cortas y ritmo un poco mas suave, y la recuperación igual o un poco mayor.

Día 15, quizás es el mejor día para descansar, también podemos utilizar el día de mañana sábado.

Día 16, si ayer se descansó hoy se hacen 8-12km a ritmo bajo y se finaliza con unas progresiones.

Día 17, el Drº Moreno, os indicará como alimentaros y recuperar, por mi parte deciros que se procurará correr a esfuerzo constante, que no es lo mismo que ritmo en un circuito de tantas variantes como es esta carrera, buscar un grupo de similar nivel, tener cuidado con los bordillos, alcantarillas, personas y bicis que se cruzan, pasos de cebrá y curvas, especialmente si llueve, una carrera urbana es siempre un lugar de imprevisiones. Para el próximo año os hago una preparación de 8 semanas.

Honorato Hernández, Entrenador Nacional de Atletismo, Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, entrenador de 7 atletas internacionales. Olímpico en Seúl 88 en la prueba de Maratón.