

#MEDIO
MARATÓN

¡Llegó el momento! El 3 de abril los corredores tomarán Madrid para participar en el Medio Maratón. Durante estos siete días, no te pierdas los vídeos que hemos preparado en nuestra versión web para afrontar la carrera.

SEMANA 6. ¡Bravo! El trabajo gordo ya está hecho. Toca dar una tregua a las piernas con rodajes suaves para llegar al domingo pletóricos. Recuerda que el día de la carrera no debes cambiar tus rutinas: desayuna lo mismo, corre con las 'zapas' con las que hayas entrenado y no estrenes camiseta.

ELIGE OBJETIVO

Hemos preparado la siguiente tabla para que te permita realizar una estimación aproximada de la marca que puedes hacer en el Medio Maratón, tomando como referencia tus registros en carreras de 10 km. No sólo te ayudará a calcular tu tiempo objetivo de llegada sino que también te orientará a la hora de establecer los ritmos a los que debes hacer cada entrenamiento.

10 km.	Media Maratón
65-70 min.	2:22-2:32 min.
60-65 min.	2:12-2:22 min.
55-60 min.	2:00-2:12 min.
50-55 min.	1:50-2:00 min.
45-50 min.	1:40-1:50 min.
40-45 min.	1:30-1:40 min.
35-40 min.	1:18-1:30 min.

Para bajar de dos horas: es recomendable que hayas corrido entre una y tres carreras de 10 km en el último año.



CONTROLA TU RITMO

Conocer a qué ritmo tienes que salir el día de la carrera será cuestión de práctica. El objetivo es: sentirte cómodo corriendo. Si dispones de pulsómetro podrás ver cómo responde tu corazón a tiempo real, lo que te permitirá controlarte y no excederte. De manera orientativa, ten en cuenta que, en carrera, podrás mantener un 75-80% de tu frecuencia cardíaca máxima.

Objetivo	Ritmo
2.15	6.23/km.
2.10	6.09/km.
2.05	5.55/km.
2.00	5.41/km.
1.55	5.27/km.
1.50	5.12/km.
1.45	4.58/km.
1.40	4.44/km.
1.35	4.30/km.
1.30	4.15/km.
1.25	4.01/km.

SEMANA 6

L	Descanso. Arrancamos con descanso para recuperarnos del esfuerzo físico del domingo.	
M	<p>Comienza la sesión de esta jornada con un rodaje suave de 4 km para calentar. Elige tu Ritmo 1 (R1) según sea tu objetivo de llegada el día de la carrera:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Principiante: 7 min/km. ● Menos de 2 horas: 6.15 min/km. ● Menos de 1.30: 5.30 min/km. <p>Continúa corriendo 4.000 metros tras un minuto de</p>	<p>recuperación. El escenario ideal es realizarlos al Ritmo 3 (R3), adecuado a tu previsión de llegada en el Medio Maratón:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Principiante: 6.30 min/km. ● Menos de 2 horas: 5.41 min/km. ● Menos de 1.30: 4.15 min/km. <p>¡Estira y pégate una buena ducha!</p>
X		
J	<p>Toca completar 10 km al Ritmo 1 (R1) que te corresponda según tu estimación de llegada:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Principiante: 7 min/km. ● Menos de 2 horas: 6.15 min/km. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Menos de 1.30: 5.30 min/km. <p>Termina fortaleciendo tu <i>core</i> con una sesión de isométricos. Recuerda que una zona abdominal fuerte es clave para nuestro rendimiento deportivo.</p>
V	Descanso. Aprovecha la jornada para comprar los geles que estés acostumbrado a tomar durante las carreras.	
S	<p>Repetimos rodaje suave de 4 km para soltar las piernas. Elige tu Ritmo 1 (R1) según sea tu objetivo de llegada el día de la competición:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Principiante: 7 min/km. ● Menos de 2 horas: 6.15 min/km. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Menos de 1.30: 5.30 min/km. <p>Cárgate de hidratos de carbono en la cena. Visualiza el recorrido de la carrera e imagínate disfrutando de ella. Antes de acostarte, prepara todo lo que necesitas: el dorsal, la ropa y las zapatillas. ¡Y pon el despertador!</p>
D	<p>¡A correr! Llegó el día. Tienes los deberes hechos y sólo queda disfrutar de los 21 kilómetros que separan la salida de la llegada. Intenta controlar la euforia y, aunque el cuerpo de pida marcha, mide tus fuerzas en los primeros kilómetros. ¡No salgas a tope! Dosifica tu energía. Pon en práctica los consejos de nuestros</p>	<p>expertos. Escucha las señales de tu cuerpo y encuentra el ritmo que mejor te venga. Bebe pequeños sorbos en cada avituallamiento y adapta tu forma de correr a la orografía. Al cruzar la meta, alza los brazos y disfruta de tu hazaña. Hidrátate, come un plátano y estira. ¡Enhorabuena, lo has conseguido!</p>

R1: Finisher (7 min/km)/Sub 2h (6.15 min/km)/Sub 1.30 (5.30 min/km); **R2:** Finisher (6.40 min/km)/Sub 2h (5.55 min/km)/Sub 1.30 (4.45 min/km); **R3:** (ritmo media maratón): Finisher (6.30 min/km)/Sub 2h (5.41 min/km)/Sub 1.30 (4.15 min/km); **R4:** Finisher (6 min/km) / Sub 2h (5 min/km) / Sub 1.30 (4 min/km); **R5:** Finisher (5.40 min/km)/Sub 2h (4.40 min/km)/Sub 1.30 (3.40 min/km).



«Vengo a defender lo imperfecto. Así que, si vas corto de tiempo, puedes saltarte esta media página y arrear hacia delante a través de este fabuloso suplemento. Sigo. Uno de los mejores pintores de bodegones que conozco es ●●●

●●● Luis Egidio Meléndez. A partir de 1760 pintó una serie de 50 bodegones para decorar las estancias reales del futuro Carlos IV. Pues bien, los tomates del siglo XVIII tenían una pinta asquerosa. Si uno se acerca a la sala ochenta y tantos del Museo del Prado, puede ver melones arrugados, peros (sí, peros) picados por los insectos y sandías con grietas. Fruta real empotrada en un lienzo.

Apuesto mi tendón rotuliano derecho a que sabían 20 veces mejor que esas bolas de cera rojas y amarillas que hoy día encajan perfectamente en los empaquetados de plástico.

Todos tenemos anécdotas en las que hemos comprado los tomates más sabrosos de

Si has pensado «ah, igual que esa irregular belleza que me subyuga, con sus personas y cosas llenas de defectos y gracia personal», ven a mis brazos. Eres de los míos. Pero lamento decirte que vives en un mundo lleno de anzuelos, todos listos a que persigas la perfección.

Parece que todo está enfocado a uniformarnos, a limar nuestras asperezas y, a lo que vamos en esta columna, convertirnos en deportistas 10. *Runners* con un atractivo casi hipnótico. Y la correlación entre comida perfectísima y cuerpo en forma está a la orden del día. La loncha cuadrangular de pavo y el yogur impoluto están asociados a lanzarnos a comer

lo más sano posible.

Comer sano para correr bien. Correr bien para estar sano. Estar sano para ser feliz. ¡Es un maldito encadenado satánico!

Correr siempre ha sido visto como un deporte poco estético. Es un contrasentido cruel. En su ejecución, cada uno trotamos de aquella manera.

Este pega los brazos al cuerpo. Ese otro cabecea colorado como un tomate. Aquel echa las puntas de los



Para correr no es necesario lucir un modelazo impecable.

nuestra juventud en un puesto lleno de mugre. Los melocotones más picados por los pájaros que producía un arbolucho en el huerto de nuestro tío eran los que tenían un sabor más auténtico. Lo buscamos de manera enfermiza a más niveles. ¿Qué gobierna los destinos turísticos más apreciados en Europa? Lo viejo, lo irregular y lo bohemio es la tríada que configura la belleza.

pies de un modo raro.

Pero hoy correr se asume como el vehículo más rápido, divertido y social para conseguir que estemos estupendos. No perfectos, pero cerca. Pues estamos arreglados, amigos lectores.

Lo que más me preocupa es que Luis Meléndez vivió en la pobreza durante la mayor parte de su vida. Por favor, no me lo recordéis muy a menudo.

