

«La banalización de la felicidad es tan corrosiva como la banalización del mal» 😊

Luis García Montero. Poeta

#MEDIO MARATÓN

¡No descuides nada! Es el momento de poner a prueba lo que necesitas para correr mejor que nunca. No te pierdas, en nuestra versión web, cómo preparar el desayuno perfecto.

SEMANA 5. Has entrenado mejor que nunca y estás a punto de recoger los frutos. No estropees el trabajo realizado con experimentos extraños: no cambies de zapatillas; no modifiques tus hábitos, ni te 'machaques' más de la cuenta.

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.

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. Ten en cuenta que, en carrera, podrás mantener un 75/80% de tu frecuencia cardiaca.

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.



«Papá, ¿ya has vuelto? Son las siete y media de la mañana. Llevo un pantalón corto y una camiseta de cualquier modo, calcetines y zapatillas. Uno de mis hijos deglute medio litro de leche con cara de adormilado y deja de ●●●

●●● prestarme atención de inmediato. Iba a explicarle que hoy saldré a correr más tarde pero su cabeza de adolescente ha girado a otro asunto. Nada excepcional. En casa lo normal es que alguien vaya o regrese de correr o de nadar.

¿Necesitamos un cuerpo teórico para convencer a los nuestros de lo bueno que es hacer ejercicio? No me digáis que no os habéis planteado que moverse es imprescindible. No creo que un entrenador personal nos mande por correo electrónico una directriz general. Ni que haya de ser consensuado con las charlas del psicólogo infantil.

Civil española. Y nos largamos a las ciudades a echar culo.

Los hijos de los emigrados crecimos corriendo o jugando entre solares y caminando. Pero algo se torció y nos sentamos. Nuestro culo se pasaba tantas horas sentado que las rayas de los culos se han ido borrando. En cuatro generaciones, tenemos la fatalidad sostenida por huesos frágiles y músculos laxos.

Los hijos de los hijos de los emigrados no caminan. Aunque les apuntemos a alguno de los cien deportes que ofrece la sociedad moderna, no caminan hasta las zonas deportivas. Y sus padres

les buscamos un plan. Y nuestros padres sufren cuando mandamos a sus nietos a moverse. Si tú corres, dicen, allá tú, pero cómo van a ir hasta ahí los niños. Como si les enviáramos a cruzar los Pirineos.

De la nevera siempre ha colgado imantado un folio con un eslogan. Dice que el abuelo es bueno, la abuela es guapa, mamá nos quiere y papá viene después. Desde que nacieron, mis



Un grupo de niños anets de la salida de una carrera.

Pero somos así. Perdimos esa ventaja evolutiva que nos habían prestado los antepasados y ahora queremos recuperarlo a la moderna. Leyendo ZEN, por ejemplo. Durante miles de años fuimos perfeccionando sudor, musculatura y vello corporal al caminar mucho. Al correr mucho. Estuvimos en forma hasta los años de la Guerra

hijos conviven con mochilas, bañadores, toallas que huelen a vestuario y zapatillas llenas de barro. Y en ese entorno encuentran la naturalidad. Se resisten por su adolescencia pero ni se plantean los beneficios del correr o nadar. Echa mano de los hábitos que tenías en los 80. Quizá los vuelvas a ver recetados.

SEMANA 5

L	Descanso. Empieza la semana cogiendo fuerzas. Recuerda que dormir forma parte del entrenamiento.	
M	<p>Arranca la sesión con un rodaje suave de 5 km para calentar. Elige tu Ritmo I (R1) según sea tu objetivo:</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 completando seis series de 1.000 metros,</p>	<p>con dos minutos de recuperación entre cada una de ellas. El escenario ideal es realizarlos al Ritmo 4 (R4), adecuado a tu previsión de llegada:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Principiante: 6 min/km. ● Menos de 2 horas: 5 min/km. ● Menos de 1.30: 4 min/km.
X	<p>Dos opciones a elegir: al igual que la semana pasada, puedes tomarte la jornada libre para concederle una merecida tregua a tus músculos y articulaciones. Aprovecha para estirar, pasar por la camilla del fisioterapeuta y cargar tus reservas de energía con</p>	<p>suculentas dosis de hidratos de carbono en forma de pasta integral. Para los que tengan previsto fulminar el crono, atravesando la meta en menos de 1.30, la propuesta es un entrenamiento de 10 km, a Ritmo I (R1). El objetivo de la sesión sería conseguir rodar a 5.30.</p>
J	<p>Empieza con una carrera de 6 km al Ritmo I (R1):</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>Cierra con dos series de 4.000 metros a Ritmo 3 (R3):</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.
V	Día libre. Queda muy poco para el gran día y llevas ya muchas horas de entrenamiento. Tus músculos están	
S	<p>Desayuna bien porque tienes por delante una tirada larga: 12 km. En esta ocasión, debes mantenerte en el Ritmo I (R1) que se ajuste a tus previsiones de llegada el día del Medio Maratón:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Principiante: 7 min/km. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Menos de 2 horas: 6.15 min/km. ● Menos de 1.30: 5.30 min/km. <p>Termina con una buena sesión de estiramientos. Si notas que te entra el bajón, tómate un plátano, es la manera más natural de recuperar la energía.</p>
D	<p>Toca poner a prueba tu estado de forma para la carrera del día 3 de abril. El objetivo: correr 5.000 metros a tu ritmo de Medio Maratón, monitorizando tus pulsaciones. Para rematar la semana, date una ducha</p>	<p>escocesa, alternando agua fría y caliente. Al bajar la temperatura, reducirás posibles inflamaciones. Al subirla, dilatarás los vasos sanguíneos, favoreciendo la transpiración y relajando los músculos. ¡Disfruta!</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).

