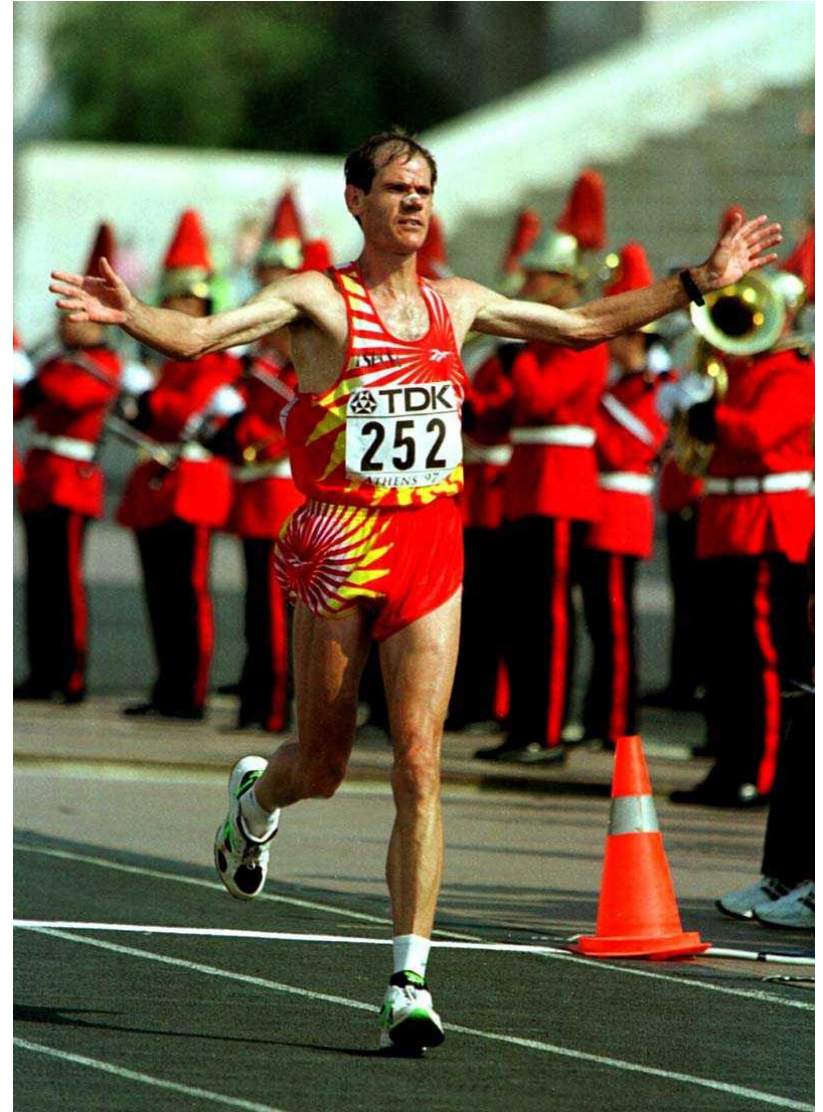


ENTRENAMIENTO PARA CORRER UNA MARATÓN

POR ABEL ANTÓN

TÍTULOS MUNDIALES

- ▶ **GANADOR DEL CAMPEONATO MUNDIAL DE MARATÓN EN ATENAS 97**

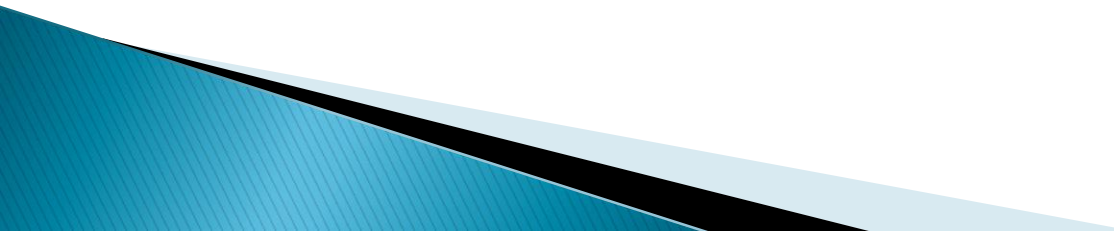


TÍTULOS MUNDIALES

- ▶ **CAMPEÓN EN EL MUNDIAL DE MARATÓN EN SEVILLA 99**



FASES DEL ENTRENAMIENTO:

- ▶ **RECONOCIMIENTO MÉDICO**
 - ▶ **IMPORTANCIA DEL ENTRENADOR**
 - ▶ **EL ENTRENAMIENTO**
 - ▶ **EL CALZADO**
 - ▶ **VESTIMENTA ADECUADA**
 - ▶ **ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN**
 - ▶ **CONSEJOS ANTES DE CORRER**
- 

1. RECONOCIMIENTO MÉDICO

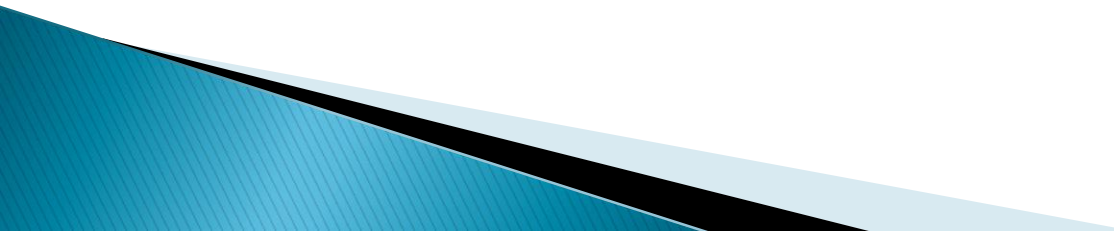
- ▶ **Exploración torácica.**
- ▶ **Examen cardio-vascular (electrocardiograma).**
- ▶ **Analítica sanguínea y de orina.**
- ▶ **Exploración podológica.**
- ▶ **Índice masa corporal: peso (kg)/altura(cm)².**
- ▶ **Antecedentes médicos familiares y personales.**
- ▶ **Prueba de esfuerzo (detección de umbrales)**
- ▶ **Vacunación y alergias.**
- ▶ **Prueba de pliegues cutaneos (% grasa corporal)**

2. IMPORTANCIA DEL ENTRENADOR



3. ENTRENAMIENTO

Preparación 4 ó 5 meses antes de la competición:

- ▶ **1ª FASE: Iniciación. (1 mes)**
 - ▶ **2ª FASE: Carga y Volumen. (2 meses)**
 - ▶ **3ª FASE: Transformación a la competición. (mes y medio)**
 - ▶ **4ª FASE: Preparación para la competición. (3 semanas)**
- 

VOLUMEN E INICIACIÓN

DIA	Nº	MAÑANA	TARDE	KM
L	1		Descanso	
M	2		50'(cc) (RN) estiramientos y 5 progresiones. Abdominales.	
X	3		40' (cc) (RR) a 4'30 el km. Estiramientos y Abdominales.	
J	4		Descanso	
V	5		50' (cc) (RN). Estiramientos y 5 progresiones 100m. Abdominales.	
S	6		Descanso	
D	7	1 hora cc. (RN) a 4'40 el km.		

TRANSFORMACIÓN A LA COMPETICIÓN

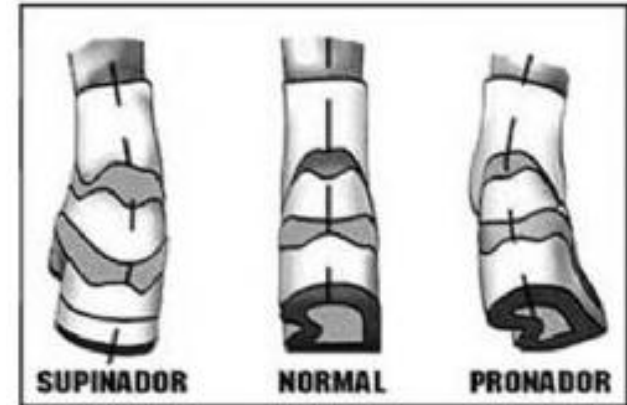
DIA	Nº	MAÑANA	TARDE	KM
L	1		Descanso	
M	2		50' cc. (RN). Estiramientos y 5 progresiones de 100 m. Abdominales.	
X	3		40' CC (RR) a 4'30 el km. Estiramientos y abdominales	
J	4		Descanso	
V	5		15' calentamiento, 5x1000 (RC) a 3'55 RECUPERACIÓN: 4'	
S	6		Descanso	
D	7	1'30 cc. (RN) a 4'40 el km.		

PREPARACIÓN DE LA COMPETICIÓN

DIA	Nº	MAÑANA	TARDE	KM
L	1		Descanso	
M	2		50' cc. (RN) estiramientos y 5 progresiones de 100m. Abdominales.	
X	3		40' cc. (RR) a 4'30 el km. Estiramientos y abdominales.	
J	4		Descanso	
V	5		15' calentamiento. 3x 2000 (RC) a 4'10 el km. RECUPERACIÓN: 4'	
S	6		Descanso	
D	7	1 hora cc. (RN) a 4'40 el km.		

4. EL CALZADO

- ▶ **Importancia del calzado para evitar posibles lesiones.**
- ▶ **Tipos de pisada:**
 - **PRONADOR**
 - **SUPINADOR**
 - **NEUTRO**
- ▶ **Consejos a la hora de elegir una zapatilla.**



5. VESTIMENTA ADECUADA



CONSEJOS SOBRE LA ROPA PARA LA COMPETICIÓN:

- **Previamente usada y probada.**
- **Si es posible, que sea técnica.**
- **Que no nos quede muy justa, mejor amplia.**
- **Evitar las etiquetas de las prendas.**

6. ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN

- ▶ **Alimentación sana durante la preparación:**
Pasta (hidratos de carbono), pescados azules, carnes a la plancha, intentar evitar las grasas, abundantes verduras y mucha fruta.
- ▶ **Hidratación:**
Evitar el alcohol.
No esperar a tener sed para beber líquido.
Mezclar el agua y las bebidas isotónicas para evitar lesiones.
Ingerir zumos de frutas ricos en vitaminas.
- ▶ **Alimentación e Hidratación previas al ejercicio.**
- ▶ **Alimentación e Hidratación durante el ejercicio.**
- ▶ **Alimentación e Hidratación posterior al ejercicio.**

7. CONSEJOS ANTES DE CORRER

- ▶ **¿Que comer y beber antes de la competición, durante y después?**
 - ▶ **Importante realizar un buen calentamiento.**
 - ▶ **Aplicar vaselina en las zonas más sensibles para evitar posibles rozaduras.**
 - ▶ **Evitar ponerse nervioso y cambiar hábitos diarios por enfrentarnos a un reto como es correr una Maratón.**
 - ▶ **Es beneficioso recibir masaje durante el proceso de entrenamiento, y para recuperar pasados unos días de la competición.**
- 