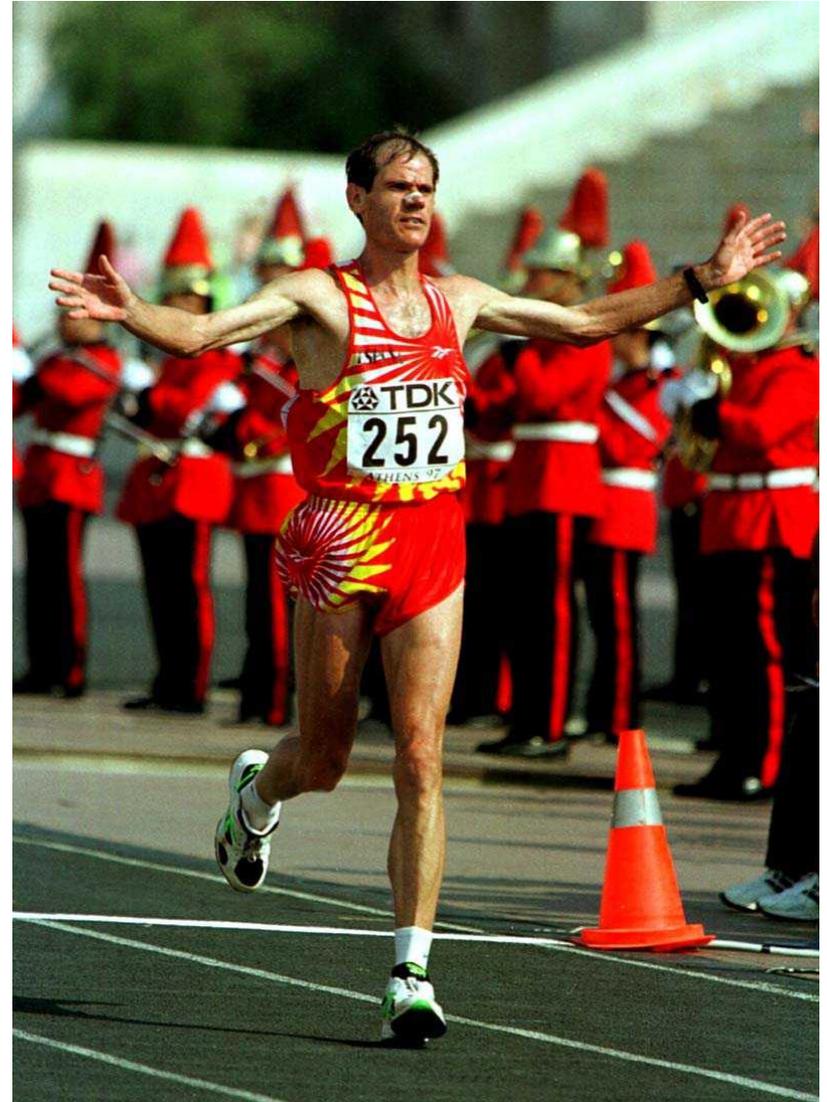


# **ENTRENAMIENTO PARA CORRER UNA MARATÓN**

POR ABEL ANTÓN

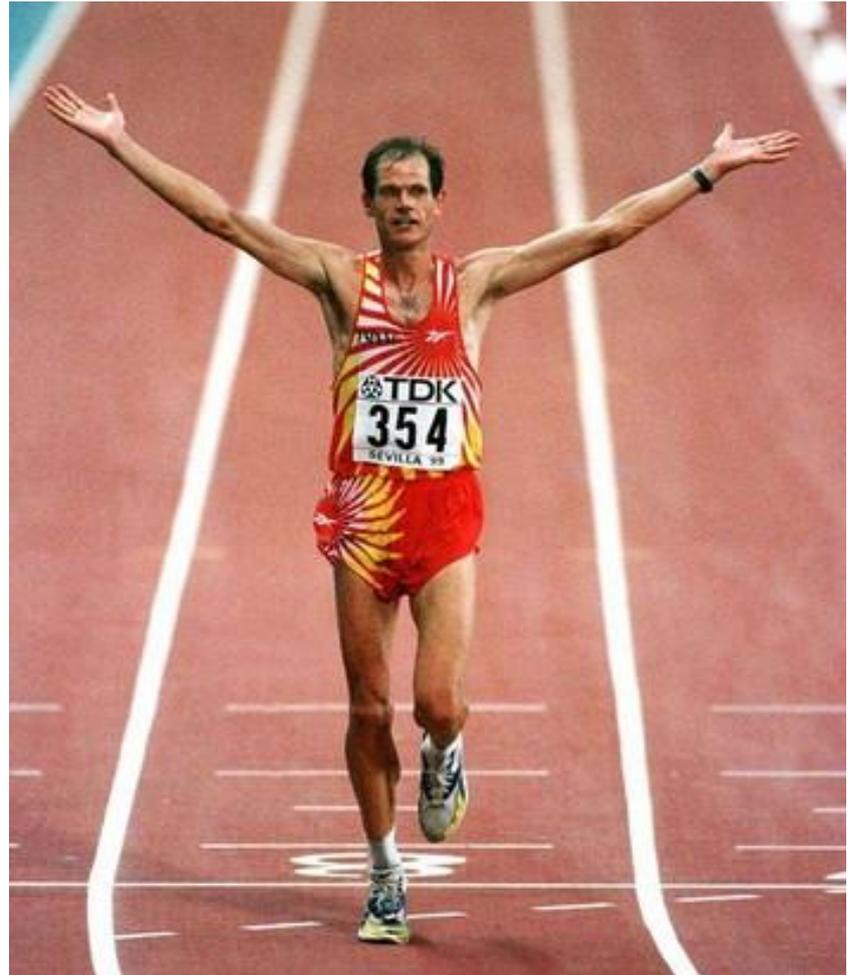
# TÍTULOS MUNDIALES

- ▶ **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

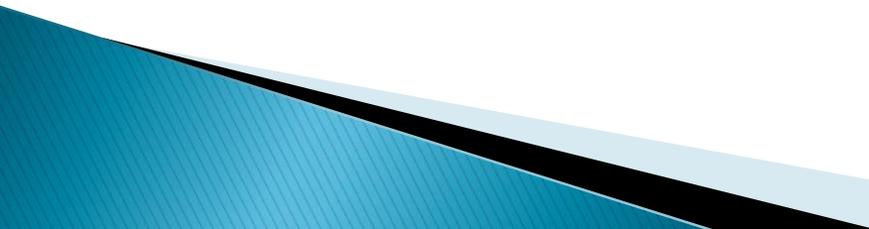
- ▶ **Exploración torácica.**
- ▶ **Examen cardio-vascular (electrocardiograma).**
- ▶ **Analítica sanguínea y de orina.**
- ▶ **Exploración podológica.**
- ▶ **Índice masa corporal: peso (kg)/altura(cm)<sup>2</sup>.**
- ▶ **Antecedentes médicos familiares y personales.**
- ▶ **Prueba de esfuerzo (detección 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

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

# TRANSFORMACIÓN A LA COMPETICIÓN

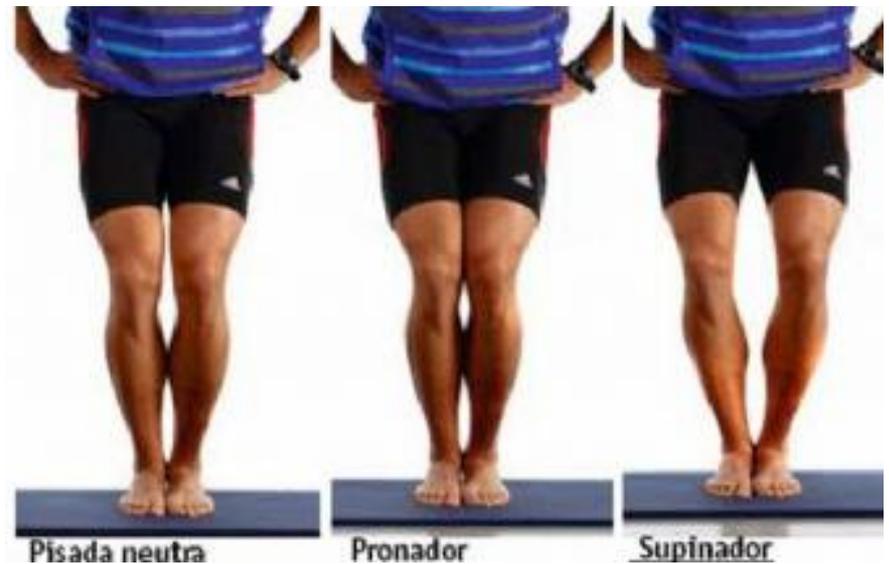
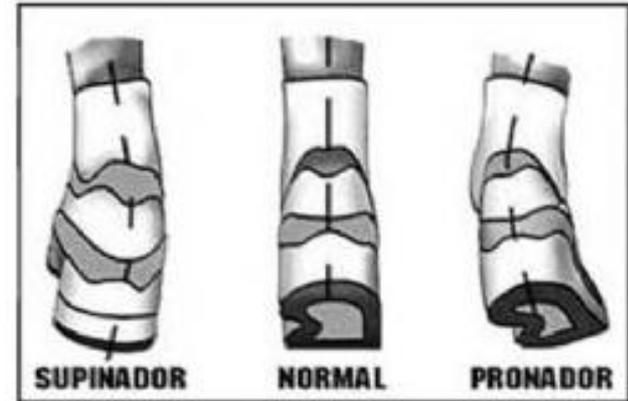
<b>DIA</b>	<b>Nº</b>	<b>MAÑANA</b>	<b>TARDE</b>	<b>KM</b>
<b>L</b>	<b>1</b>		<b>Descanso</b>	
<b>M</b>	<b>2</b>		<b>50' cc. (RN). Estiramientos y 5 progresiones de 100 m. Abdominales.</b>	
<b>X</b>	<b>3</b>		<b>40' CC (RR) a 4'30 el km. Estiramientos y abdominales</b>	
<b>J</b>	<b>4</b>		<b>Descanso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

# PREPARACIÓN DE LA COMPETICIÓN

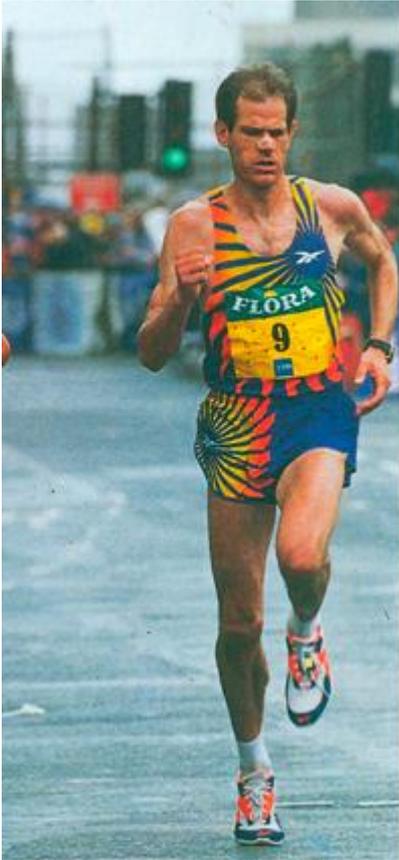
<b>DIA</b>	<b>Nº</b>	<b>MAÑANA</b>	<b>TARDE</b>	<b>KM</b>
<b>L</b>	<b>1</b>		<b>Descanso</b>	
<b>M</b>	<b>2</b>		<b>50' cc. (RN) estiramientos y 5 progresiones de 100m. Abdominales.</b>	
<b>X</b>	<b>3</b>		<b>40' cc. (RR) a 4'30 el km. Estiramientos y abdominales.</b>	
<b>J</b>	<b>4</b>		<b>Descanso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

# 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.**
- 