



GUÍA PARA PREPARAR CARRERAS POPULARES

10 km



PRACTICA RUNNING

Índice



01

Presentación

Página 3

Plan de Entrenamiento

Página 5



02

Alimentación Recomendada

Página 11



03

Consejos Generales

Página 13

Presentación

El objetivo de esta guía es ayudar a aquellos corredores que quieren realizar una carrera popular de 10 Km, proporcionándoles los consejos necesarios para que puedan finalizarla con las mayores garantías de éxito.

Te proponemos dos planes de entrenamiento diseñados para dos perfiles distintos de corredores. El primero corresponde a corredores que pretenden completar la carrera de 10 Km en menos de 40 minutos, corriendo a una media aproximada de 3´50"-3´55"/km, y el segundo adecuado a los que pretenden bajar de 50 minutos, es decir corriendo a una media de 4´50"-4´55"/km aproximadamente.

También, te proponemos unos consejos nutricionales, ya que una correcta alimentación es fundamental para un buen rendimiento deportivo.

Finalmente, hablaremos de una serie de consejos a tener en cuenta antes, durante y después de la carrera. Estos consejos forman parte de una recopilación de las inquietudes más frecuentes que muchos corredores tienen al enfrentarse a este reto y que nos han manifestado. Hemos querido por ello dar respuesta a cada una de ellas basándonos en la experiencia y profesionalidad del equipo de Practicarunning.

Javier Acedo Raja
CEO Practicarunning



AVISO IMPORTANTE

El propósito de esta guía es únicamente facilitar información. Los entrenamientos propuestos y la alimentación recomendada deben ser interpretados con precaución ya que fueron diseñados pensando en un perfil de atleta y un contexto determinado, que podría no coincidir con el nuestro, ya que cada deportista es diferente. En ningún caso nuestras recomendaciones sustituyen a los consejos de un médico, entrenador, nutriólogo o cualquier otro especialista cualificado.

Coordinador y Director de Contenidos

Javier Acedo Raja

Colaboradores

Raquel Pérez de León. Nutrióloga y Maratonista.

Ángel Luis Clemente Remón. Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y practicante de atletismo.

Iván García Iglesias. Periodista y Maratonista.

1. PLAN DE ENTRENAMIENTO

A continuación os presentaremos los dos planes de entrenamiento para preparar una carrera popular de 10 Km. El primer plan va dirigido a corredores cuyo objetivo es bajar de 40 minutos, y el segundo plan a aquellos que tienen como meta rebajar los 50 minutos en dicha distancia.

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA BAJAR DE 50 MIN. EN UNA CARRERA DE 10 KM

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA BAJAR DE 50 MIN. EN UNA CARRERA DE 10 KM		
semana 1	LU	30' carrera K1 + 30' Acondicionamiento Físico General (2x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
	MA	Descanso
	MI	30' carrera (10' K1 + 15' K2 + 5' K1) + 20' Técnica de Carrera + 4x100m. progresivos rec. 1'
	JU	Descanso
	VI	30' carrera K1 + 30' Acondicionamiento Físico General (2x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
	SA	Descanso
	DO	45' carrera (15' K1 + 25' K2 + 5' K1) + 100 Abdominales
semana 2	LU	35' carrera K1 + 30' Acondicionamiento Físico General (2x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
	MA	Descanso
	MI	35' carrera (10' K1 + 20' K2 + 5' K1) + 20' Técnica de Carrera + 6x100m. progresivos rec. 1'
	JU	Descanso
	VI	25' K1 + 10' Téc. + 2x(5 cuestas 50m) rec. bajada andando y 2' bloques + 2x1' K4 rec. 1' K1 + 10' K1
	SA	Descanso
	DO	45' carrera (10' K1 + 30' K2 + 5' K1) + 120 Abdominales
semana 3	LU	35' carrera (20' K1 + 10' K2 + 5' K1) + 30' Acond. Físico General (2x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
	MA	Descanso
	MI	40' carrera (10' K1 + 20' K2 + 5' K3 + 5' K1) + 20' Técnica Carrera + 8x100m. progresivos rec. 1'
	JU	Descanso
	VI	35' carrera (20' K1 + 10' K2 + 5' K1) + 30' Acond. Físico General (2x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
	SA	Descanso
	DO	45' carrera (10' K1 + 25' K2 + 5' K3 + 5' K1) + 140 Abdominales
semana 4	LU	40' carrera (20' K1 + 15' K2 + 5' K1) + 30' Acond. Físico General (2x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
	MA	Descanso
	MI	40' carrera (5' K1 + 25' K2 + 5' K3 + 5' K1) + 20' Téc. Carrera + 10x100m. progresivos rec. 1'
	JU	Descanso
	VI	25' K1 + 10' Téc. + 2x(15" + 30" + 45" cuestas) rec. bajada trote y 2' bloques + 3x1' K4 rec. 1' K1 + 10' K1
	SA	Descanso
	DO	50' carrera (10' K1 + 30' K2 + 5' K3 + 5' K1) + 160 Abdominales
semana 5	LU	35' carrera (10' K1 + 25' K2) + 30' Acond. Físico General (2x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
	MA	Descanso
	MI	20' K1 + 10' Téc. + FARTLEK (5' K3 + 1' K1 + 4' K3 + 1' K1 + 3' K4 + 1' K1 + 2' K4 + 1' K1 + 1' K4) + 10' K1
	JU	Descanso
	VI	45' carrera (10' K1 + 15' K2 + 10' K3 + 5' K4 + 5' K1)
	SA	Descanso
	DO	50' carrera (5' K1 + 35' K2 + 5' K3 + 5' K1) + 180 Abdominales
semana 6	LU	35' carrera (15' K1 + 20' K2) + 30' Acond. Físico General (2x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
	MA	Descanso
	MI	40' carrera (5' K1 + 5' K2 + 1' K4 + 9' K2 + 2' K4 + 8' K2 + 3' K3 + 7' K1) + 200 abdominales
	JU	Descanso
	VI	25' K1 + 10' Téc. + 4x(1' Cuesta Arriba + 1' Cuesta abajo) rec. 1' tras cuesta + 2x2' K4 rec. 1' K1 + 10' K1
	SA	Descanso
	DO	50' carrera (5' K1 + 35' K2 + 5' K3 + 5' K1) + 200 Abdominales

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA BAJAR DE 50 MIN. EN UNA CARRERA DE 10 KM

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA BAJAR DE 50 MIN. EN UNA CARRERA DE 10 KM		
semana 7	LU	35' carrera (10' K1 + 25' K2) + 30' Acond. Físico General (2x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
	MA	Descanso
	MI	20' K1 + 10' Téc. + FARTLEK (6'K3 + 1'K1 + 5'K4 + 1'K1 + 4'K3 + 1'K1 + 3'K3 + 1'K1 + 2'K4 + 1'K1 + 1'K4) + 10' K1
	JU	Descanso
	VI	20' K1 + 10' Téc. + 2x(4x3' K3-K4) rec. 1' K1 y 2'30" bloque + 10' K1
	SA	Descanso
	DO	55' carrera (5' K1 + 40' K2 + 5' K3 + 5' K1) + 200 Abdominales
semana 8	LU	Descanso
	MA	35' carrera (10' K1 + 25' K2) + 30' Acond. Físico General (2x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
	MI	Descanso
	JU	40' carrera (5' K1 + 5' K2 + 2' K4 + 8' K2 + 3'K3-K4 + 7' K2 + 4' K3 + 6' K1) + 200 abdominales
	VI	Descanso
	SA	55' carrera (5' K1 + 40' K2 + 5' K3 + 5' K1) + 200 Abdominales
	DO	Descanso
semana 9	LU	35' carrera (10' K1 + 25' K2) + 30' Acond. Físico General (2x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
	MA	Descanso
	MI	20' K1 + 10' Téc. + SERIES: 4x1.000m K3-K4 (ritmo sub competición) rec. 4' K1 + 10' K1
	JU	Descanso
	VI	50' carrera (10' K1 + 20' K2 + 10' K3 + 5' K4 + 5' K1)
	SA	Descanso
	DO	60' carrera (5' K1 + 45' K2 + 5' K3 + 5' K1) + 200 Abdominales
semana 10	LU	35' carrera (10' K1 + 25' K2) + 30' Acond. Físico General (2x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
	MA	Descanso
	MI	20' K1 + 10' Téc. + SERIES: 3x1.500m K3-K4 (ritmo sub competición) rec. 4' K1 + 10' K1
	JU	Descanso
	VI	30' K1 + 5' Técnica Carrera + 4x100m. progresivos rec. 2'
	SA	Descanso
	DO	5 Km COMPETICIÓN
semana 11	LU	30' carrera K1 + 200 abdominales (lo importante es recuperarse de la carrera del domingo)
	MA	Descanso
	MI	20' K1 + 10' Téc. + SERIES: 2x2.000m. + 1.000m. K3-K4 (ritmo sub competición) rec. 4' K1 + 10' K1
	JU	Descanso
	VI	45' carrera (5' K1 + 10' K2 + 3' K3-K4 + 7' K2 + 3'K3-K4 + 7' K2 + 3' K3-K4 + 7' K1) + 200 abdominales
	SA	Descanso
	DO	60' carrera (5' K1 + 45' K2 + 5' K3 + 5' K1) + 200 Abdominales
semana 12	LU	35' carrera (10' K1 + 25' K2) + 30' Acond. Físico General (2x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
	MA	Descanso
	MI	20' K1 + 10' Téc. + SERIES: 2x3.000m. K3-K4 (ritmo sub competición) rec. 4' K1 + 10' K1
	JU	Descanso
	VI	20' K1 + 10' Téc. + 2x5x500m K4 (ritmo sub competición) rec. 2' K1 y 4' bloque + 10' K1
	SA	Descanso
	DO	50' carrera (5' K1 + 40' K2 + 5' K1) + 200 Abdominales
semana 13	LU	40' carrera (10' K1 + 25' K2 + 5' K1) + 200 Abdominales
	MA	Descanso
	MI	20' K1 + 10' Téc. + SERIES: 4x1.000m K3-K4 (ritmo sub competición) rec. 5' K1 + 10' K1
	JU	Descanso
	VI	30' K1 + 5' Técnica Carrera + 4x100m. progresivos rec. 2'
	SA	Descanso
	DO	10 Km COMPETICIÓN

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA BAJAR DE 40 MIN. EN UNA CARRERA DE 10 KM

semana 1	LU	30' carrera K1 + 30' Acondicionamiento Físico General (2x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
	MA	Descanso
	MI	30' carrera (10' K1 + 15' K2 + 5' K1) + 20' Técnica de Carrera + 4x100m. progresivos rec. 1'
	JU	25' carrera K1 + 30' Acondicionamiento Físico General (2x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
	VI	Descanso
	SA	25' K1 + 10' Téc. + 2x(5 cuestas 50m) rec. bajada andando y 2' bloques + 2x1' K4 rec. 1' K1 + 10' K1
	DO	45' carrera (15' K1 + 25' K2 + 5' K1) + 100 Abdominales
semana 2	LU	30' carrera K1 + 30' Acondicionamiento Físico General (2x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
	MA	Descanso
	MI	35' carrera (10' K1 + 20' K2 + 5' K1) + 20' Técnica de Carrera + 6x100m. progresivos rec. 1'
	JU	30' carrera K1 + 30' Acondicionamiento Físico General (2x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
	VI	Descanso
	SA	25' K1 + 10' Téc. + 2x(15" + 30" + 45" cuestas) rec. bajada trote y 2' bloques + 3x1' K4 rec. 1' K1 + 10' K1
	DO	45' carrera (10' K1 + 30' K2 + 5' K1) + 120 Abdominales
semana 3	LU	30' carrera (20' K1 + 10' K2) + 30' Acond. Físico General (2x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
	MA	Descanso
	MI	40' carrera (10' K1 + 20' K2 + 5' K3 + 5' K1) + 20' Técnica Carrera + 8x100m. progresivos rec. 1'
	JU	30' carrera (20' K1 + 10' K2) + 30' Acond. Físico General (2x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
	VI	Descanso
	SA	25' K1 + 10' Téc. + 4x(1' Cuesta Arriba + 1' Cuesta abajo) rec. 1' tras cuesta + 2x2' K4 rec. 1' K1 + 10' K1
	DO	45' carrera (10' K1 + 25' K2 + 5' K3 + 5' K1) + 140 Abdominales
semana 4	LU	35' carrera (20' K1 + 15' K2) + 30' Acond. Físico General (2x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
	MA	Descanso
	MI	40' carrera (5' K1 + 25' K2 + 5' K3 + 5' K1) + 20' Téc. Carrera + 10x100m. progresivos rec. 1'
	JU	35' carrera (20' K1 + 15' K2) + 30' Acond. Físico General (2x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
	VI	Descanso
	SA	25' K1 + 10' Téc. + 3x(3' Cuesta Arriba + 3' Cuesta abajo) rec. 1'30" tras cuesta + 3' K4 + 10' 1
	DO	50' carrera (10' K1 + 30' K2 + 5' K3 + 5' K1) + 160 Abdominales
semana 5	LU	35' carrera (10' K1 + 25' K2) + 30' Acond. Físico General (2x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
	MA	Descanso
	MI	20' K1 + 10' Téc. + FARTLEK (1'K4 + 1'K1 + 2'K4 + 1'K1 + 3'K4 + 1'K1 + 4'K3 + 1'K1 + 5'K3) + 10' K1
	JU	40' carrera (5' K1 + 30' K2 + 5' K1) + 180 Abdominales
	VI	Descanso
	SA	20' K1 + 10' Téc. + 2x(6x1'30" K4) rec. 1' K1 y 2' bloque + 10' K1
	DO	50' carrera (5' K1 + 35' K2 + 5' K3 + 5' K1) + 180 Abdominales
semana 6	LU	35' carrera (15' K1 + 20' K2) + 30' Acond. Físico General (2x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
	MA	Descanso
	MI	20' K1 + 10' Téc. + FARTLEK (2'K4 + 1'K1 + 4'K3 + 1'K1 + 6'K3 + 1'K1 + 4'K3 + 1'K1 + 2'K4) + 10' K1
	JU	40' carrera (5' K1 + 30' K2 + 5' K1) + 200 Abdominales
	VI	Descanso
	SA	20' K1 + 10' Téc. + 2x(5x2' K4) rec. 1' K1 y 2'30" bloque + 10' K1
	DO	50' carrera (5' K1 + 35' K2 + 5' K3 + 5' K1) + 200 Abdominales
semana 7	LU	35' carrera (10' K1 + 25' K2) + 30' Acond. Físico General (2x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
	MA	Descanso
	MI	20' K1 + 10' Téc. + FARTLEK (1'K4 + 1'K1 + 2'K4 + 1'K1 + 3'K3 + 1'K1 + 4'K3 + 1'K1 + 5'K3 + 1'K1 + 6'K3) + 10' K1
	JU	45' carrera (5' K1 + 35' K2 + 5' K1) + 200 Abdominales
	VI	Descanso
	SA	20' K1 + 10' Téc. + 2x(4x2'30" K3-K4) rec. 1' K1 y 2'30" bloque + 10' K1
	DO	55' carrera (5' K1 + 40' K2 + 5' K3 + 5' K1) + 200 Abdominales

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA BAJAR DE 40 MIN. EN UNA CARRERA DE 10 KM

semana 8	LU	Descanso
	MA	30' carrera (10' K1 + 15' K2) + 30' Acond. Físico General (2x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
	MI	50' carrera (10' K1 + 20' K2 + 10' K3 + 5' K4 + 5' K1)
	JU	Descanso
	VI	20' K1 + 10' Téc. + 2x(4x3' K3-K4) rec. 1' K1 y 2'30" bloque + 10' K1
	SA	55' carrera (5' K1 + 40' K2 + 5' K3 + 5' K1) + 200 Abdominales
	DO	Descanso
semana 9	LU	35' carrera (10' K1 + 25' K2) + 30' Acond. Físico General (2x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
	MA	Descanso
	MI	20' K1 + 10' Téc. + SERIES: 6x1.000m K3-K4 (ritmo sub competición) rec. 2' K1 + 10' K1
	JU	50' carrera (10' K1 + 30' K2 + 5' K3 + 5' K1) + 20' Técnica Carrera + 6x100m. progresivos rec. 1'
	VI	Descanso
	SA	20' K1 + 10' Téc. + 2x6x500m K4 (ritmo sub competición) rec. 1' K1 y 2'30" bloque+ 10' K1
	DO	60' carrera (5' K1 + 45' K2 + 5' K3 + 5' K1) + 200 Abdominales
semana 10	LU	35' carrera (10' K1 + 25' K2) + 30' Acond. Físico General (2x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
	MA	Descanso
	MI	20' K1 + 10' Téc. + SERIES: 4x1.500m K3-K4 (ritmo sub competición) rec. 2' K1 + 10' K1
	JU	45' carrera (10' K1 + 30' K2 + 5' K1) + 20' Técnica Carrera + 8x100m. progresivos rec. 1'
	VI	Descanso
	SA	30' K1 + 5' Técnica Carrera + 4x100m. progresivos rec. 2'
	DO	5 Km COMPETICIÓN
semana 11	LU	30' carrera K1 + 200 abdominales (lo importante es recuperarse de la carrera del domingo)
	MA	Descanso
	MI	20' K1 + 10' Téc. + SERIES: 3x2.000m + 1.000m. K3-K4 (ritmo sub competición) rec. 2' K1 + 10' K1
	JU	45' carrera (10' K1 + 25' K2 + 5' K3 + 5' K1) + 20' Técnica Carrera + 6x100m. progresivos rec. 1'
	VI	Descanso
	SA	20' K1 + 10' Téc. + FARTLEK (1.400+1.200+1.000+800+ 600+400+200m ritmo K3-K4 rec. 200m K1-K2) + 10' K1
	DO	60' carrera (5' K1 + 45' K2 + 5' K3 + 5' K1) + 200 Abdominales
semana 12	LU	35' carrera (10' K1 + 25' K2) + 30' Acond. Físico General (2x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)
	MA	Descanso
	MI	20' K1 + 10' Téc. + SERIES: 2x3.000m. + 1.000m. K3-K4 (ritmo sub competición) rec. 2' K1 + 10' K1
	JU	45' carrera (10' K1 + 30' K2 + 5' K1) + 20' Técnica Carrera + 8x100m. progresivos rec. 1'
	VI	Descanso
	SA	20' K1 + 10' Téc. + SERIES: 3.000m + 2.000m + 1.000m. K3-K4 (ritmo sub compet.) rec. 2' K1 + 10' K1
	DO	50' carrera (5' K1 + 40' K2 + 5' K1) + 200 Abdominales
semana 13	LU	40' carrera (10' K1 + 25' K2 + 5' K1) + 200 Abdominales
	MA	Descanso
	MI	20' K1 + 10' Téc. + SERIES: 5x1.000m K3-K4 (ritmo sub competición) rec. 3' K1 + 10' K1
	JU	40' carrera (10' K1 + 25' K2 + 5' K1) + 20' Técnica Carrera + 8x100m. progresivos rec. 1'
	VI	Descanso
	SA	30' K1 + 5' Técnica Carrera
	DO	10 Km COMPETICIÓN

1.1. OBSERVACIONES SOBRE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO

Para poder realizar correctamente el plan, hay que interpretar adecuadamente la leyenda referente a la intensidad del ejercicio que se describe con los conceptos **K1, K2, K3 y K4**, y que pueden ser cuantificados de los siguientes modos:

RITMOS	% Frec. Cardíaca Máx.	Percepción del Esfuerzo	Veloc. por Km - Nivel 50 min.	Veloc. por Km - Nivel 40 min.
K1 (Aeróbico Regenerativo)	< 60%	Suave	> 5'00"	> 6'00"
K2 (Aeróbico Lipolítico)	60-70%	Moderado o algo duro	5'00" - 4'30"	6'00" - 5'30"
K3 (Aeróbico Glucolítico)	70-80%	Duro	4'30" - 3'50"	5'30" - 4'50"
K4 (Aeróbico-Anaeróbico)	> 80%	Muy duro	< 3'50"	< 4'50"

Porcentaje de la Frecuencia Cardíaca Máxima (FC Máx)

Para obtenerla se puede realizar una prueba de esfuerzo o, en su defecto, utilizar la siguiente fórmula: Lo primero que hay que saber calcular es la **FC Máx teórica**, que se estima mediante la siguiente fórmula:

$$FC \text{ Máx} = 220 - \text{Edad}$$

Ahora, para calcular el porcentaje de dicha FC Máx existen dos opciones:

1) Porcentaje de la FC Máx teórica sin tener en cuenta FC en reposo

Ejemplo de un corredor de 30 años que quiere conocer su 70%:

- FC Máx = 220 - 30 años = 190pp.m.
- 70% FC Máx = 190 x 70% = 148pp.m.

2) FC Máx teniendo en cuenta FC en reposo (más precisa que la anterior)

Además de tener en cuenta la FC Máx teórica se tiene presente la **FC Reposo** (nada más levantarnos por la mañana del descanso) para calcular el valor Reserva Cardíaca (RC)

- $RC = FC \text{ Máx} - FC \text{ reposo}$
- $\% FC \text{ Máx} = (RC \times \%) + FC \text{ reposo}$
- Supongamos que en el caso del deportista de 30 años anterior su FC reposo fuesen 60pp.m. nada más levantarse.
- $70\% FC \text{ Máx} = (130pp.m. \times 70\%) + 60pp.m. = 151 pp.m.$

La percepción del esfuerzo

Se trata de cuantificar la intensidad del ejercicio según la percepción subjetiva que se tiene del esfuerzo, en una escala que va de suave a muy duro, siendo poco fiable para deportistas novatos, pero bastante utilizada por corredores más experimentados.

Ritmo aproximado por kilómetro

Se determina la intensidad del ejercicio según los ritmo de la carrera, este valor puede ser fiable si el entrenamiento se hace sobre una superficie uniforme, como sería una pista de atletismo, y si se define para un deportista concreto, sin embargo en los planes presentados no se cumple este último criterio, por lo que los ritmos propuestos deben ser interpretados con mucha cautela y se recomienda que sean contrastados con las variables anteriores.

Sesiones de Acondicionamiento Físico General

En referencia a las sesiones de Acondicionamiento Físico General que nombramos en ambos planes de entrenamiento, se recomienda realizar un circuito de 12 ejercicios en los que se combinen diferentes grupos musculares (por ejemplo: abdominales + dorsal + pierna + tríceps + abdominales + pectoral + pierna + bíceps + abdominales + deltoides + pierna + abdominales), en el circuito se desarrolla el ejercicio durante 30 segundos y se descansan otros 30 segundos, mientras que entre bloques se recuperan 2 minutos.

1.2. RECOMENDACIONES GENERALES

Por otro lado, antes de empezar a seguir cualquiera de los dos planes de entrenamiento, habría que tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Pasar un **reconocimiento médico** para descartar cualquier problema que se pueda derivar de la práctica deportiva.
- Tener de antemano en 5.000m. una marca inferior a 3´55"/Km para aquellos que intentan bajar de 40´ los 10Km y una marca inferior a 4´55"/Km para los que quieren bajar de 50´ en los 10Km.
- En los días que toca entrenamiento de calidad (series, fartlek, cuestras...) intentar hacer siempre algunos **ejercicios de técnica de carrera** (skipping, skipping con zarpazo, ruso, impulsión paso, segundos de triple...).
- Procurar **correr por caminos o parques con tierra prensada**, evitando siempre que sea posible los entrenamientos por asfalto u otros terrenos duros.
- Hay que esforzarse en todos los entrenamientos, pero **nunca acabar agotado**, más vale quedarse con ganas que pasarse como si fuese una competición.
- Si por algún motivo no se puede desarrollar una sesión, en lugar de intentar recuperarla en un día programado para descansar, seguiremos con el plan marcado, **más vale perder una sesión que acumular dos sesiones** y no asimilarlas.
- Al final de cada sesión, se recomienda **hacer estiramientos** generales y específicos de las zonas entrenadas, así como tampoco nos debemos de olvidar del trabajo de la zona abdominal.
- A pesar de todo, estos consejos deben ser interpretados con cautela, ya que cada persona es un mundo. Por lo que nuestro último consejo es que lo mejor es compartir los entrenamientos con otros, para ello te recomendamos que busques un club o grupo de entrenamiento supervisado por un profesional titulado que te ayude a mejorar a la vez que no dejas de divertirme.

2. ALIMENTACIÓN RECOMENDADA

El rendimiento de un corredor no solo depende de los entrenamientos, tener una correcta alimentación y descanso es fundamental para conseguir nuestro objetivo.

Todos los deportistas tienen necesidades nutricionales especiales, por lo que cuando planifiquemos los entrenamientos para una carrera, también deberemos de crear un plan de comidas adecuado para mejorar nuestro rendimiento, velocidad y resistencia.

No te preocupes tanto por las calorías, una dieta sana y equilibrada te ayudará a cubrir todas tus necesidades nutricionales.

Los carbohidratos son la fuentes de energía que empleamos para correr, y las proteínas aunque aportan menos energía son fundamentales porque ayudan a reparar y desarrollar el músculo.

2.1. HIDRATOS DE CARBONO

Más conocidos como carbohidratos, son la parte más importante de la dieta de un corredor. Son necesarios para:

- Mantener los niveles de azúcar en sangre.
- Dar energía al músculo.
- Reponer el glucógeno (reserva de energía) después de los entrenamientos.

¡Atención!, no todos los carbohidratos son iguales, no es lo mismo comernos una manzana que un pastel de chocolate.

Para entenderlo mejor, los dividiremos en dos grupos: **alto y bajo índice glucémico**.

Alimentos de Alto índice glucémico		
Características	Ejemplos	¿Son mejor antes, durante o después del ejercicio?
Tienen altas cantidades de azúcares	Harina y sus derivados	Durante el ejercicio prolongado o de alta intensidad, ya que el músculo necesita energía al instante
Poca fibra	Patatas	
Se absorben rápidamente	Pastas y arroz blanco	Después del ejercicio, son ideales para la rápida recuperación del glucógeno
Pueden ayudar a la rápida recuperación del glucógeno	Miel	
Si los comemos en exceso sin hacer ejercicio, nos hacen subir de peso	Azúcar en cualquier forma	
	Bebidas deportivas	
	Geles energéticos	

Alimentos de Bajo índice glucémico		
Características	Ejemplos	¿Son mejor antes, durante o después del ejercicio?
Contienen pocos hidratos de carbono	La mayoría de las verduras y frutas	Antes del ejercicio, pues gracias a su cantidad de fibra, se absorberán lentamente, y la energía nos durará mucho más tiempo Ideales para hacer cargas de carbohidratos previas a una competición
Se absorben lentamente sin causar picos de glucosa en sangre	Legumbres: habas, lentejas, garbanzos	
Nos dan saciedad por más tiempo por la fibra que contienen	Pan negro o integral	

2.2. PROTEINAS

Las proteínas o aminoácidos son esenciales para **fortalecer y reparar el músculo** que se destruye durante el ejercicio, mejorar nuestro sistema inmunológico y almacenar los hidratos de carbono en forma de glucógeno en músculos e hígado.

Alimentos ricos en proteínas:

Alimento	Cantidad de proteína
100 g de pollo o carne	28 g
100 g de pescado	21 g
Una taza de lentejas, habas	18 g
Dos huevos	14 g
Una lata de atún	29 g
Dos lonchas de jamón	9 g
Una muslo de pollo	13 g
100 g de cereales	12 g
100 g de nueces	14,13 g

Un corredor necesita entre **1.2 y 1.4 gramos de proteína** por Kg de peso al día.

Ejemplo: Un corredor de 70 Kg, ¿cuánta proteína requiere?

$$70 \text{ Kg} \times 1.4 = 98 \text{ g de proteína al día}$$

Desayuno	Comida	Cena
75 g de cereales = 9 g	100 g de pollo = 28 g	
2 lonchas de jamón = 9 g	1/2 taza de lentejas = 9 g	1 lata de atún = 29 g
100 g nueces = 14		
TOTAL PROTEÍNAS AL DÍA = 98 gramos		

Si hacemos una dieta bien equilibrada no tienen por qué ser necesarios los suplementos alimenticios. Pero si estamos planteándonos tomar alguno, lo mejor es consultar con un especialista en nutrición

2.3. HIDRATACIÓN

Mantenerse bien hidratados es muy importante, no sólo durante el entrenamiento, sino a lo largo de todo el día, lo ideal es el agua natural, aunque cuando realices entrenamientos intensos o de una duración superior a una hora, la hidratación con bebidas deportivas te ayudará a recuperar más rápido.

3. CONSEJOS GENERALES

¡Que no te traicionen los nervios de última hora!

La gran mayoría de las carreras son por la mañana, por ello te aconsejamos que el día antes te dejes preparado tu equipamiento imprescindible para la carrera, de esta forma evitarás que los nervios de última hora te jueguen una mala pasada.

Especial atención al dorsal y los imperdibles para sujetarlo, **chip** (sino está incluido en el dorsal), tu reloj de actividad y tu reproductor de música si eres de los que no corren sin su música. **Aplicarte vaselina** el día de la carrera en los pies, muslos o pezones te ayudarán a evitar una posible yaga o rozadura que podría fastidiarte la carrera.

Si la organización de la carrera ha dispuesto guardarropa o alguien te espera en la meta, no olvides una camiseta de recambio, siempre se agradece un cambio de camiseta al finalizar la carrera o alguna sudadera en el caso de que la temperatura la requiera.

¿Es aconsejable entrenar en el recorrido de la carrera?

Entrenar en el recorrido de la carrera **no es recomendable, pero sí conocerlo**, lo ideal sería que unos días antes de la competición se realice el recorrido completo para ser conscientes de todos los inconvenientes que nos podemos encontrar, de cuáles son las zonas más duras, dónde tendrás que rebajar la intensidad..., y si es posible sería interesante realizarlo a la misma franja horaria en la que tendrá lugar la carrera.

¡Atento a los plazos de inscripción!

En muchas ocasiones, los dorsales de las principales carreras suelen agotarse en cuestión de días. **Inscríbete en cuanto se abra el plazo** de inscripción, de esta manera te aseguras de no quedarte sin tu plaza, ya que en muchas ocasiones los organizadores de estas competiciones se ven obligados a cerrar antes de tiempo las inscripciones debido a que se llega al cupo establecido.

Piensa que una vez inscrito tendrás en mente tu próximo objetivo y te ayudará a prepararte con más motivación.

¿Dónde me coloco en la salida?

La ubicación en la línea de salida **dependerá sobre todo de tu nivel**. Los que salgan con intención de hacer un buen tiempo y conseguir un puesto entre los mejores, se colocarán en la parte delantera, pero si tu objetivo es acabar la carrera y disfrutar de la experiencia sin marcarte un tiempo de referencia, lo mejor sería **retrasar tu posición para no molestar a los demás**.

Tendrás más posibilidades de disfrutar de la carrera si retrasas tu posición en la salida y a medida que van transcurriendo los kilómetros adelantas al resto de participantes. La experiencia será mucho más agradable que si vas de más a menos, como le ocurre a los que salen en cabeza sin tener las condiciones físicas adecuadas.

¿Qué debo comer antes de la carrera?

Lo ideal es que haya un margen de unas tres horas desde que desayunes hasta el inicio de la carrera, no comas nada que no hayas probado antes, **¡no es el momento de introducir novedades en tu dieta!**

El desayuno debe contener **proteínas e hidratos de carbono**. Una buena opción sería desayunar un zumo de naranja, 2 lonchas de jamón con una tostada, frutos secos y alguna pieza de fruta. También te recomendamos tomar un café o un té con limón.

El café es un **perfecto estimulante** que puede ayudar a sentirte más energético en cantidades moderadas, ya que también es un diurético que puede acelerar la deshidratación. No te lo recomendamos si no estás acostumbrado a él.

Durante la prueba, si se trata de una carrera corta, de 5 o 10 kilómetros, no será preciso que consumas ningún alimento sólido. Si te hidratas en los puntos de avituallamiento, será suficiente.

Una vez que finalices la prueba es recomendable que repongas fuerzas, consume algo de fruta (manzana, naranja o plátano), frutos secos y sobretodo hidrátate bien.

¿Es mejor correr sólo o acompañado?

Eso **dependerá de las preferencias de cada uno**. Hay gente que se encuentra más cómoda corriendo marcando su propio ritmo. Otros, disfrutan más corriendo en compañía de un amigo o compañero de entrenamientos, animándose mutuamente en los momentos de bajón.

Si la organización pone a disposición de los participantes liebres y tienes intención de conseguir un cierto registro, no dudes en ponerte a estela de ella. Puede resultar de gran ayuda.

¿Cómo controlo los nervios durante la semana previa a la carrera?

A medida que se acerque el día de la carrera, **empezarán a surgir los nervios**. Esto les ocurre a todos los corredores, ya sean principiantes o expertos, el secreto está en saberlos controlar. Te proporcionamos una serie de consejos para ayudarte a minimizarlos:

- Familiarízate con la **prueba y el recorrido**, para evitar el miedo a lo desconocido.
- Una semana antes **realiza el trayecto** de la carrera de manera suave, probando además la ropa y el calzado que utilizaremos el día de la prueba.
- Procura imaginarte **todo lo bueno** que te esperará el día de la competición.
- **No te exijas en exceso** pensando en los resultados, reduciendo tu presión.
- Procura **levantarte temprano** el día de la carrera y dejarlo todo preparado durante la noche anterior.
- Sal de casa con bastante margen para llegar con **suficiente antelación** a la zona de salida.
- Una vez te encuentres en la zona de salida de la carrera, compartirás vivencias y calentamientos con compañeros y otros participantes.
- Una vez dado el pistoletazo de salida, **te olvidarás por completo de los nervios** y será el momento de sufrir, pero también de disfrutar.

¡Disfruta al máximo de la experiencia!

Uno de los objetivos debería ser **disfrutar del ambiente** que generan las carreras populares.

Está muy bien querer superar nuestras marcas, de hecho es el objetivo del entrenamiento, pero se trata de encontrar el equilibrio que nos permita superarnos a nosotros mismos y a la vez **disfrutar de la experiencia**.

El ambiente de la carrera es totalmente distinto al que estamos acostumbrados en los entrenamientos, por eso hay que disfrutarlo desde el primer kilómetro hasta el último, no debemos dejar que la euforia del inicio nos lleve a salir más rápido de lo que deberíamos y al final acabar pagándolo caro.

Disfruta de los aplausos y gritos de ánimo, y cuando llegues a la meta, no dudes en levantar los brazos para sentirte un verdadero ganador.



www.practicarunning.com