

# EMPEZA YA: TRES MESES DE ENTRENAMIENTO PARA LOS 42 K

EL 10 DE OCTUBRE, SE CORRE EL MARATON DE BUENOS AIRES: TE PROPONEMOS UNA RUTINA DE 90 DIAS PARA PREPARARTE. ADEMÁS, TODO LO QUE TENES QUE HACER LAS PRIMERAS CUATRO SEMANAS PARA LLEGAR A LA META. **POR CAROLINA ROSSI\***

► **¿CUALQUIER PERSONA PUEDE** correr 42 kilómetros? Yo creo que sí. Sólo hay dos requisitos excluyentes: salud y voluntad. Al hablar de salud, me refiero a que es indispensable no sufrir ninguna afección cardíaca ni lesiones óseas o articulares graves. Respecto de la voluntad, es la fuerza de tu mente la que te permite proponerte algo y hacer todo lo posible para cumplirlo, cueste lo que cueste, no rendirte por nada y ser responsable al entrenar. Y entrenar mucho, aun cuando no tenés ganas o cuando estás cansado, o cuando no te sentís del todo bien. Podemos decir que se corre no sólo con el cuerpo, sino también con la cabeza.

Ante todo, te tiene que gustar correr, tenés que disfrutar y ser feliz corriendo. Personalmente, pienso que si no, no hay forma de que puedas hacerlo por 3, 4 o 5 horas seguidas.

Si ya corraste varias carreras de 10 kilómetros, no terminaste muy cansado e hiciste un tiempo decente (55 minutos o menos), podés lanzarte a un medio maratón; y si ahí también terminaste muy entero, ¿por qué no pensar en un 42 K?

Vas a tener que entrenar entre 3 y 4 veces por semana como mínimo; y para bajar las 3 horas y media, entre 5 y 6. Pero no corras todos los días, 7 sobre 7: hay que descansar al menos un día completo.

Es importante que te alimentes bien y que trates de llegar a un peso adecuado para vos. Cada kilo de más es una carga enorme a la hora de correr tanto; por eso, si tenés que bajar, empezá a hacerlo desde ahora.

No hace falta que corras 42 km de una vez antes de la carrera, pero el promedio semanal debe rondar ese número. No sólo corriendo se prepara un maratón, el trabajo de fuerza es fundamental: músculos más fuertes nos permiten ir más rápido y bancarnos una carrera tan larga. Todo corredor coincide en que en un 42 K, casi nunca te falta el aire, lo que falta son piernas. Por eso, no descuides el trabajo en el gimnasio. Te mostramos los diez ejercicios que ningún corredor debería dejar de hacer.

## PLAN 42 KM, PRIMERA ENTREGA (DE 3)

### PRINCIPIANTE: DEBAJO DE 5 H 20/30 KM SEMANALES

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
<b>1</b>	6 K CC		9 KM TS		10 P 200 X 200		
<b>2</b>		8 P 300 X 300			7 KM CC		10 KM TS
<b>3</b>		8 KM CC		3 P 1000 X 500		11 KM TS	
<b>4</b>			9 KM CC		2 P 500 X 1500		12 KM TS

### AVANZADO: DEBAJO DE 3 H 30 MIN 30/45 KM SEMANALES

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
<b>1</b>	7 K CC		8 KM CC		12 P 200 X 200		10 KM TS
<b>2</b>		4 P 1000 X 500	10 KM TS	8 KM CC		12 KM TS	
<b>3</b>	10 KM CC		8 PP 400 X 200 X 100	14 KM TS		11 KM CC	
<b>4</b>	10 KM TS	5 P 1000 X 200		10 KM CC		3P 1000 X 1000	15 KM TS

**TS:** trote suave.

**CC:** carrera continua (a ritmo intenso y constante).

**P:** pasadas (el primer valor indica el trabajo más lento; por ejemplo: 5 P 400 x 200 significa hacer 5 veces 400 m suave por 200 m fuerte).

**PP:** pasadas progresivas (ejemplo: 3 PP 400 x 200 x 100 significa hacer 3 veces 400 m suave, 200 m más fuerte y 100 m más fuertes).

ENCUNTRA MAS RUTINAS FISICAS EN NUESTRO SITIO

CONEXION BRANDO.COM



\* Carolina Rossi es personal trainer. Hay algo más. Carolina nada, corre 42 km, sube montañas, actúa y canta. Y lo hace muy bien. ¿Más? Habla cuatro idiomas, hace al menos un viaje exótico por año y mantiene a sus alumnos siempre motivados. Siempre. [carolinarossi.com.ar](http://carolinarossi.com.ar)

## Diccionario Runner

### Pasadas

Serie de carrera a máxima velocidad, intercaladas por descansos de trote lento o caminata.

### Fondo

Trote suave y largo.

### Fartlek

Carrera con cambios de ritmo.

### Rodar

Correr.

### Muro

Momento en un maratón en el que el desgaste físico es tal que parece imposible seguir, pero se logra con la voluntad. Cerca del km 30.

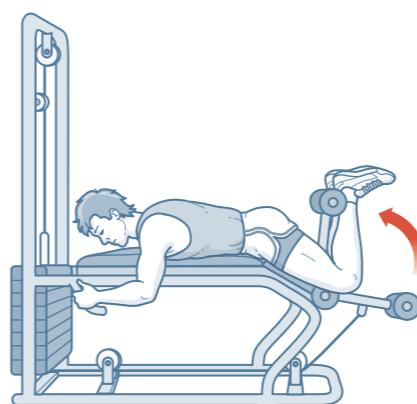
### Tiempo neto

Tiempo que transcurre entre que se cruza la línea de largada y la llegada a la meta. Es el que marca el chip del corredor.

### Tiempo oficial

Tiempo que transcurre entre el disparo de salida y la llegada a la meta. Es el que se utiliza para designar las posiciones.

## EJERCICIOS DE FUERZA PARA CORREDORES



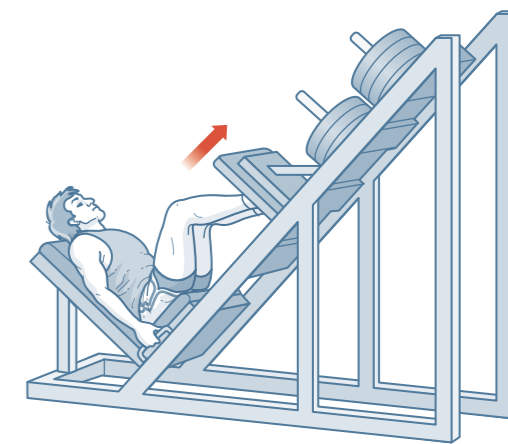
### ISQUIOTIBIALES

Mantén bien apoyado todo el cuerpo, desde los muslos hasta la cabeza, y no quiebres la cintura al flexionar. Al bajar, tratá de sostener el peso también; que no caiga de golpe.



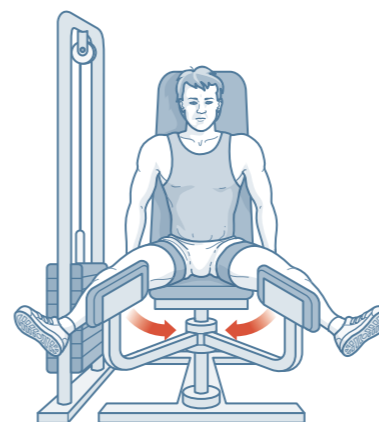
### ESTOCADAS (TODO EL TREN INFERIOR)

Está atento a que tu rodilla no pase nunca la punta del pie y mantené el cuerpo alineado. Podés agregar intensidad sosteniendo mancuernas.



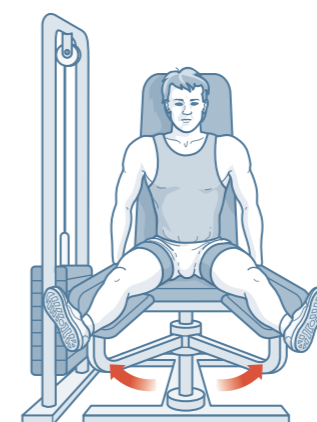
### PRENSA (TODO EL TREN INFERIOR)

Flexioná y extendé (aunque sin llegar al máximo que te den las piernas). Mantené los pies paralelos y apenas separados entre sí.



### ABDUCTORES

Tomate de las manijas laterales y abrí y cerrá las piernas. La cintura debe estar bien apoyada.



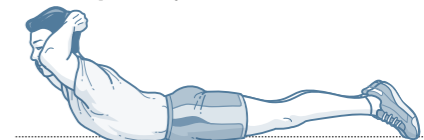
### ADUCTORES

Tomate de las manijas laterales, cerrá y abrí las piernas. La cintura debe estar bien apoyada.



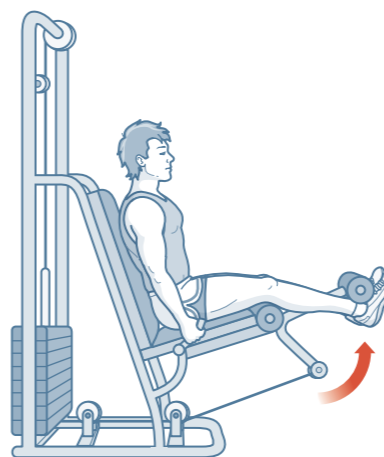
### ABDOMINALES

Mirá hacia arriba y no cabecees. Acordate de exhalar al subir e inspirar al bajar.



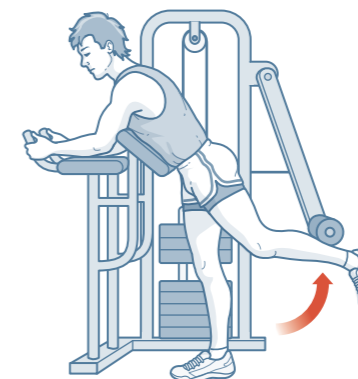
### ESPINALES

Con los pies juntos, sin despegarlos del piso, mantené las manos bien cruzadas detrás de la cabeza.



### CUADRICEPS

Sentate con la espalda bien apoyada en el respaldo y no llegues a la hiperextensión total de las rodillas.



### GLUTEOS

No es necesario levantar demasiado la pierna. Cuidá de no despegar la cintura y apoyá bien también el pecho.



### PANTORRILLAS

Llevá los talones lo más arriba posible y permanecé en esa posición unos 3 segundos antes de bajar.

En este primer mes, realizar 3 series de cada ejercicio con un peso que permita llegar a las 30 repeticiones. En los meses siguientes, se irá aumentando la carga y bajando el número de repeticiones.