

# CUENTA REGRESIVA PARA LLEGAR AL MARATON

SEGUNDA ENTREGA DEL PLAN PARA CORRER LOS 42 KM DE BUENOS AIRES. EL PLAN PARA ESTE MES: LOS MEJORES EJERCICIOS DE TECNICA DE CARRERA, POSTURA Y RESPIRACION PARA CORRER CADA VEZ MEJOR. **POR CAROLINA ROSSI\***

► **YA PASO EL PRIMER MES**

de entrenamiento y es momento de sumar kilómetros, de seguir trabajando la fuerza con más carga y menos repeticiones y de darles duro a los ejercicios técnicos para que puedas correr cada vez mejor: con una técnica adecuada, somos más veloces y economizamos energía. Es hora de corregir esos malos hábitos que te impiden dar el máximo, de darle importancia a la postura y de empezar a comer bien. Si todavía no llegaste a tu peso ideal, no te descuides; un error muy común en los corredores es aumentar la ingesta calórica más de la cuenta, creyendo que porque se corre mucho se puede comer de todo y sin límite. Así es como algunos en lugar de bajar de peso, suben. Pensá que cada kilo que te sobre va a pesar como cinco cuando vayas por el kilómetro 30. Si te cuesta adelgazar, consultar a una buena nutricionista deportiva es una excelente opción; es muy útil para los que comen mal o desordenadamente y para quienes necesitan que se los controle bien de cerca. Tener a alguien que te pese cada semana o cada quince días va a hacer que te tomes la dieta mucho más en serio. Acá va el plan para todo agosto, cinco ejercicios de técnica de carrera, y las indicaciones para que tengas una postura y una respiración perfectas. En la próxima edición: el entrenamiento para el último mes, todo sobre alimentación adecuada en un maratonista, la elección de la indumentaria apropiada y consejos para el éxito.

**PLAN 42 KM, SEGUNDA ENTREGA (DE 3)**

**PRINCIPIANTE: DEBAJO DE 5 H 30/40 KM SEMANALES**

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
<b>1</b>	6K CC		10 KM TS		10 P 300 X 200		13 KM TS
<b>2</b>	7 KM CC	10 P 300 X 300			8 KM CC		12 KM TS
<b>3</b>		10 KM CC		3 P 1200 X 700		13 KM TS	8 KM CC
<b>4</b>	6 P 600 X 600		12 KM CC		3 P 500 X 1500		15 KM TS

**AVANZADO: DEBAJO DE 3 H 30 MIN 40/55 KM SEMANALES**

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
<b>1</b>	9 K CC		10 KM CC		15 P 300 X 300		12 KM TS
<b>2</b>	6 P 1000 X 500		14 KM TS	9 KM CC		14 KM TS	
<b>3</b>	10 KM CC		8 PP 400 X 200 X 100	11 KM TS		10 KM CC	15 KM TS
<b>4</b>		8 P 1000 X 400	11 KM TS	10 KM CC		4 P 1000 X 1000	18 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).



• **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)**

*NOTA: Son casi todos ejercicios muy intensos. Por eso, la cantidad de repeticiones dependerá de las posibilidades de cada uno. Realizar cuantas sean posibles e intercalar con descansos largos. No es necesario realizar todos los ejercicios en una misma sesión de entrenamiento; se pueden elegir 2 o 3 por sesión. Realizarlos al menos una vez a la semana.*

ENCONTRA MAS RUTINAS FISICAS EN NUESTRO SITIO

CONEXION BRANDO COM

**EJERCICIOS DE TECNICA DE CARRERA**



**CARRERA LATERAL**

Desplazarse lateralmente abriendo y cerrando las piernas. Los brazos te impulsan llevándolos hacia atrás y delante con los codos flexionados.



**TALONES A LA COLA**

Saltar levantando los talones alternadamente hasta la altura de la cola. Al igual que en el skipping, se debe mantener el torso bien alineado y se puede realizar en el lugar o avanzando.



**ZANCADA ALTA**

Desplazate hacia delante con una zancada bien alta llevando la rodilla lo más arriba posible.



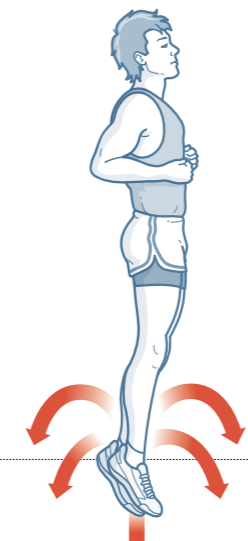
**SKIPPING**

Saltar levantando las rodillas alternadamente lo más arriba y manteniendo el cuerpo alineado: que el torso no se quiebre hacia atrás ni se vaya muy delante. Se puede realizar en el lugar o avanzando.



**ANDAR EN PUNTAS DE PIE**

Trotar en puntas de pie alejando lo máximo posible los talones del suelo.



**SALTOS MULTIPLES**

Saltar con los pies juntos hacia la derecha, hacia delante, hacia la izquierda y hacia atrás. Cuidar de caer siempre con las rodillas un poco flexionadas. Los brazos nos impulsan y están pegados al cuerpo con los codos flexionados.

**POSTURA**

**CABEZA**

Mirá hacia delante, no te mires los pies. No permitas que el mentón sobresalga hacia delante. Tener la cabeza en posición erguida te va a permitir mantener también alineados cuello y espalda.

**HOMBROS**

Deben estar bajos y relajados, no los subas; van a tensionarte el cuello. Evitá balancearlos de lado a lado; deben mantenerse siempre paralelos entre sí.

**BRAZOS**

Ayudan muchísimo en la propulsión y equilibran y acompañan la zancada. Mantené las manos semicerradas con los dedos casi tocando las palmas y los codos flexionados cerca del torso. Los brazos deben ir de atrás hacia delante y paralelos, no hay que cruzarlos llevándolos hacia el pecho.

**TORSO**

Llevando la cabeza y los brazos bien colocados, es difícil que el torso se desalinee. Lo importante es que se mantenga derecho, erguido. Esto también te va a ayudar a respirar mejor.

**CADERAS**

Las caderas conforman tu

centro de gravedad. Evitá que oscile a un lado y al otro.

**PIERNAS**

Salvo que seas un velocista, no tenés que levantar demasiado las rodillas. Intentá levantar bastante los talones, porque eso te va a hacer ir más rápido. La zancada debe ser corta y rápida.

**PIES**

Tienen que estar lo más paralelos entre sí que te sea posible y empujar el suelo con mucha fuerza. Nunca los apoyes por delante de la línea vertical que forma la rodilla con el suelo. No caigas con toda la planta del pie plana; hay que aterrizar con el talón y el pie medio, y despegar por último la parte de delante. No los revolees hacia los laterales; si esto ocurre, probablemente obtengas algún dolor o molestia en la rodilla (en ese caso, consultá urgente al médico y fortalecés cuádriceps). Si tenés pie plano o con mucho arco, no dejes de ir al traumatólogo y, si te lo indica, usá plantillas siempre que corras. Y por último, agudizá el oído: hacer ruido al correr significa que estás pisando mal y lo tenés que corregir. Un buen corredor es completamente silencioso.

**RESPIRACION**

Cuando corremos, podemos tener la sensación de que nos quedamos sin aliento, que se nos acaba el aire. Es normal y se debe a que nuestros músculos necesitan más oxígeno. Hay mucha controversia acerca de cuáles son la inspiración y la exhalación correctas. Por mi experiencia, mi opinión personal es que la respiración ideal es la que toma el aire por la nariz y lo expulsa por la boca, ya que la nariz filtra y calienta el aire. Pero si la demanda de oxígeno es muy alta o estamos resfriados, debemos usar también la boca para inspirar. La mejor respiración es la abdominal:

debemos sentir que llevamos el aire al abdomen y que se hincha ligeramente, nunca llevarlo al pecho. Hay quienes aseguran que corriendo a un ritmo moderado deben realizarse dos pasos durante la inspiración y dos durante la exhalación, pero más allá de lo que se considera correcto, es muy importante respirar cómodamente, sin forzarse, tomando el aire cuando y cuanto sea necesario. Y para terminar: ¿por qué aparecen esas famosas puntadas debajo de las costillas? Pueden ser por haber comido o tomado mucho, por respirar mal o por hablar mientras corrés.