

# EN LA RECTA FINAL DE LOS 42 K

UN PLAN PARA LAS ÚLTIMAS SEMANAS, TODO SOBRE ALIMENTACIÓN Y LOS CONSEJOS PARA EL ÉXITO EN LA EDICIÓN PREVIA A LA CARRERA. **POR CAROLINA ROSSI\***

► **EL 10 DE OCTUBRE ESTÁ** cerca. Falta poco para comprobar si hiciste las cosas bien. Quizá sea tu primer 42 K, y en ese caso la adrenalina es doble: tenés todo por descubrir, tu cuerpo nunca se sometió a un esfuerzo semejante y no sabés cómo va a responder. Si sos reincidente, es la oportunidad de superarte. Ya conocés lo que se siente correr esa distancia impensada para la mayoría de los mortales; ya te juraste no volver a hacerlo nunca más, y acá estás de nuevo: entrenando para correrla otra vez, para volver a sentir ese dolor tan hermoso que sólo entienden los que pueden correr 42 kilómetros sin parar.

La primera parte del mes seguimos sumando kilómetros; el fondo más largo de todo el plan se ubica unas tres semanas antes de la competencia; y de allí en adelante vamos bajando para llegar descansados al gran día.

Acá va el plan a seguir hasta el maratón, todo lo que tenés que saber sobre alimentación y los consejos infaltables para llegar a la meta. ¡Éxito!



\* 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)

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

### PRINCIPIANTE: DEBAJO DE 5 H 40/50 KM SEMANALES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>1</b>	8 KM TS		10 KM CC		10 P 300 X 300		17 KM TS
<b>2</b>		11 KM CC		12 P 300 X 300		19 KM TS	18 KM TS
<b>3</b>		5 P 1000 X 500	8 KM TS		10 KM CC		23 KM TS
<b>4</b>	10 KM TS		15 P 500 X 100		11 KM TS		18 KM TS
<b>5</b>	7 KM TS	9 KM CC		3 P 2000 X 400		12 KM TS	10 KM CC
<b>6</b>	10 PP 400 X 200 X 100		7 KM CC		8 KM TS		

### AVANZADO: DEBAJO DE 3 H 30 MIN 55/75 KM SEMANALES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>1</b>	7 KM TS	8 KM CC		2 P 1000 X 3000	9 KM TS		23 KM TS
<b>2</b>	8 KM TS	12 KM TS	10 KM CC	8 PP 600 X 300 X 200		27 KM TS	
<b>3</b>	14 KM CC	9 KM CC	3 P 1000 X 3000		20 P 200 X 200		32 KM TS
<b>4</b>	6 P 1000 X 500	15 KM TS		10 KM CC		28 KM TS	8 KM TS
<b>5</b>	13 KM CC		20 PP 400 X 200 X 100	12 KM TS		10 KM CC	16 KM TS
<b>6</b>		2 P 1000 X 5000		8 KM CC	10 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).

ENCUENTRA MÁS RUTINAS FÍSICAS EN NUESTRO SITIO

CONEXION BRANDO COM

## QUE, COMO Y CUANTO COMER PARA UN 42 K

POR LA LICENCIADA SUSANA CITRONER, NUTRICIONISTA DEPORTIVA

### PERIODO DE ENTRENAMIENTO

Se recomienda aumentar la cantidad de hidratos de carbono entre el 60 y 70 por ciento del total de la energía consumida por día, dependiendo del requerimiento calórico del corredor, de su composición corporal y del programa de entrenamiento. La comida previa a la actividad debe realizarse tres o cuatro horas antes si es un almuerzo (comida mixta con hidratos de carbono y proteínas), dos horas antes si es un desayuno o menos de una hora antes si es una colación (barras de cereal, geles o barras energéticas).

La comida posterior al entrenamiento sirve para reponer los depósitos de energía, por lo que debe ser rica en carbohidratos. Para almorzar o cenar, elegí pastas y, para desayunar o merendar, cereales, rebanadas de pan con dulce o galletitas bajas en grasa.



### HIDRATACION

Cumple un rol fundamental. Antes de iniciar el ejercicio, debemos beber medio litro de líquido con el tiempo suficiente para poder orinar; y durante la actividad, hay que hacerlo de a intervalos regulares para reponer las pérdidas provocadas por la transpiración. Aprovechá los entrenamientos para ir midiendo el volumen de líquido que podés tolerar sin sentirte incómodo. Al terminar, tomá más de lo que sientas necesario: la sed no es una buena guía. Inclinate por las bebidas que aporten sales minerales, ligeramente frías y con buen sabor. Incrementá el consumo de líquido gradualmente, probá distintos envases para identificar los más fáciles de usar durante el ejercicio y bebé en pequeñas cantidades y frecuentemente para evitar posibles molestias estomacales. Para terminar: ¿es necesario usar suplementos de vitaminas y/o minerales? Si el plan alimentario es el adecuado, no. Tené en cuenta que todas estas consideraciones conforman una guía, y que cada atleta debe determinar –con el asesoramiento de un profesional– sus necesidades energéticas y de nutrientes diarios según su sexo, edad, intensidad y duración del entrenamiento, peso, talla y composición corporal.



### ETAPA DE PRECOMPETENCIA

Hay que incluir alimentos ricos en carbohidratos de fácil digestión. Elegí lo simple y que requiera poca elaboración, sin irritantes (picantes o condimentos). Por ejemplo, un tostado de pan blanco y queso magro, galletitas de bajo tener grasa o frutas deshidratadas. Evitá los alimentos ricos en fibra (cereales integrales), ya que prolongan el tiempo de digestión, y los ricos en grasa y proteínas, como los huevos, ya que retardan el vaciamiento gástrico.

### DURANTE LA COMPETENCIA

Es primordial prevenir la hipoglucemia, ahorrar los depósitos de glucógeno, mantener una adecuada hidratación y reducir o retardar la aparición de fatiga. Puede ser una alimentación líquida (bebidas deportivas, semisólida (geles) o sólida (barras, frutas, dulce compacto) y dependerá del grado de entrenamiento alimentario que tenga el atleta.



### POSCOMPETENCIA

Es el plan que se lleva a cabo desde la finalización del maratón hasta las 48 horas posteriores y tiene por objetivo rehidratar y recuperar los depósitos de glucógeno muscular y hepático. Finalizada la carrera, hay que consumir bebidas ricas en carbohidratos y electrolitos: ayudan en la recuperación de la energía y en la rehidratación y recuperación de las sales minerales. La comida posterior a la carrera debe integrar pastas o arroz, legumbres, frutas y cereales con un buen aporte de sal para estimular la ingesta de líquido y así lograr su reposición. Hay que seguir con alimentos altos en carbohidratos durante todo el día, para asegurarse la carga de los depósitos.

## EL DÍA DE LA CARRERA: CONSEJOS PARA EL ÉXITO

Dormí como mínimo 8 horas.

Cená y desayuná muy bien. No pruebes nada nuevo.

Hidratate mucho el día anterior, antes y durante la carrera.

Usá indumentaria cómoda y de calidad. No estrenes nada ese día.

Untá con vaselina todas las zonas que puedan amollarse o pasparse por rozamiento.

Usá protector solar, lentes y gorro si es necesario.

Llevá tu música preferida si creés que puede ayudarte.

Llegá temprano a la carrera, para entrar en calor tranquilo y poder ubicarte adelante, bien cerca de la largada.

Determiná tu minuto por kilómetro posible y tratá de cumplirlo, pero no cometas el error común de quemarte en la primera mitad. Aunque sientas que puedas ir más rápido, guardá energías para el final.

Elegí un corredor que vaya a tu ritmo un poco más adelante e intentá no perderlo de vista.

Mientras corras, bebé aunque no tengas sed y comé aunque no tengas hambre.

Disfrutá de la carrera, no te obsesiones por el tiempo; sé feliz corriendo.

### EJEMPLOS DE MENUS PRECOMPETENCIA (2-3 HS. ANTES)

- **1 vaso** de jugo de naranja, un sándwich de dulce, una banana.
- **2 tazas** de cereal con una taza de leche, una manzana.
- **½ litro** de jugo de fruta, un tostado de queso magro y pan blanco.
- **2 vasos** de licuado de banana, bocaditos de cereal.
- **1 taza** de yogur bebible, una barra de cereal, una pera.