

runnin' PRACTICE / BEGINNERS

Ahora, 10 K en 55 minutos

CAROLINA ROSSI*

Capitana del running team FIA Rosedal
y entrenadora personal

www.carofirossi.com.ar / info@carolinarossi.com.ar
www.fia.com.ar



Para esta edición, subimos la apuesta y queremos acompañarte en tus ganas de ir por más.

Cuando empezamos a correr carreras nos entusiasamos con el deseo de ir cada vez un poco más rápido. Y eso es lo más lindo de este deporte y lo que lo diferencia tanto de otras actividades en donde el objetivo es netamente el acondicionamiento físico general, la salud, y/o la estética y los logros no son tan movilizadores. Correr es mucho más que mantenerse en movimiento, sano y en forma. Correr es una filosofía de vida, un culto a la auto-superación y a la búsqueda de nuevos desafíos.

Después del debut en los 10 K, es muy difícil no proponerse otra participación esperando bajar al menos uno o dos minutos. Y después queremos, tal vez, acercarnos más a los 50 minutos. Los objetivos pueden no tener fin, podemos animarnos a mucho más y soñar en grande. Porque todo se puede, sólo basta con proponérselo y trabajar de verdad para conseguirlo. "Seguir corriendo e ir por más". Esa es mi propuesta y ésta es el plan.

Semana 1:

Martes: 35 min TS
Jueves: 10 min TS + 20 min CC + 5 min TS
Domingo: 40 min TS

Semana 2:

Martes: 40 min TS
Jueves: 10 min TS + 25 min CC + 5 min TS
Domingo: 50 min TS

Semana 3:

Martes: 20 min TS + P 2 x 1000 x 300 + 5 min TS
Jueves: 10 min TS + 24 min FARTLEK 3x3 + 5 min TS
Domingo: 55 min TS

Semana 4:

Martes: 10 min TS + 24 min FARTLEK 2x2 + 5 min TS
Jueves: 35 min TS
Domingo: 65 min TS

Semana 5:

Martes: 20 min TS + P 4 x 1000 x 400 + 5 min TS
Jueves: 10 min TS + 30 min CC + 5 min TS
Domingo: 70 min TS

Semana 6:

Martes: 10 min TS + 25 min FARTLEK 3x2 + 5 min TS
Jueves: 10 min TS + 30 min CC + 5 min TS
Domingo: 75 min TS

Semana 7:

Martes: 20 min TS + P 4 x 1000 x 300 + 5 min TS
Jueves: 10 min TS + 35 min CC + 5 min TS
Domingo: 60 min TS

Semana 8:

Martes: 10 min TS + 20 min CC + 5 min TS
Jueves: 30 min TS
Domingo: 10 K en 55 minutos

GLOSARIO RUNNER:

TS: trote suave; ritmo lento que te permita ir muy cómodo y sin agitarlo.

CC: carrera continua; ritmo un poco exigido, a una velocidad aproximada de entre 5 min 40 s y 5 min 50 s x km.

FARTLEK: carrera con cambios de ritmo; por ej. 3x3: 3 minutos suaves x 3 minutos fuertes.

P: pasadas; series de carrera a una velocidad de entre 5 min 10 s y 5 min 15 s x km. Por ej. 4 x 1000 x 400: 4 veces 1000 metros fuertes x 400 metros suaves trotando muy lento como recuperación.

- Los días pueden intercambiarse pero dejá siempre uno de descanso entre 2 sesiones.
- De ser posible, realizá además ejercicios de abdominales y lumbares 2 veces por semana.
- Elongá bien todos los músculos trabajados después de cada sesión

IMPORTANTE:

- Para empezar este plan, además de un apto médico, es necesario contar con una base de entrenamiento previo y haber corrido ya una carrera de 10 km en los últimos dos meses, en un tiempo cercano a los 60 minutos (Ver ediciones anteriores de Revista runnin').
- Este plan es una orientación en el entrenamiento para crear las bases fisiológicas necesarias para correr 10 km en aproximadamente 55 minutos, pero la realización de dicho objetivo no está de ninguna manera garantizada; depende del organismo de cada uno.
- Recordar: No mejora más aquel que entrena más si no el que mejor asimila lo entrenado.



* Además, Carolina escribe para la revista Brando y también colaboró para Lonely Planet y La Nación. Adora subir montañas y viajar: hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimanjaro (Tanzania) y acaba de correr los 42K de Malvinas. Ahora sueña con un Ironman.