

# PREPARATE Y SALI A CORRER

BASTA DE EXCUSAS. ES MOMENTO DE OBJETIVOS CLAROS: LAS CARRERAS URBANAS. UN PLAN DE 10 KM PARA PRINCIPIANTES Y AVANZADOS. **POR CAROLINA ROSSI\***

## ► TODOS PODEMOS CORRER. O CASI

todos. Alcanza con no padecer ninguna afección cardíaca ni sufrir impedimentos motores. Los beneficios son muchísimos: te hace sentir más fuerte, más sano, contento, vivo. Es cuestión de empezar. Y de no dejar. La constancia es clave.

Si nunca corriste, arrancá de a poco. Primero caminá y después empezá a alternar la caminata con un trote suave. Cada semana andá sumando más minutos de trote y restalos de caminata, hasta poder correr en forma continua. Si ya corrés, la clave es la variedad. No hagas siempre lo mismo. Seguramente te vas a estancar y no vas a mejorar. Entrená a distintas intensidades; trotes largos y suaves, carreras continuas más cortas y pasadas de velocidad. ¿Qué es una pasada de velocidad? Las pasadas o series son trabajos de carrera rápida con intervalos de descansos que se pueden hacer caminando o con trote suave. Pueden ser de 100, 200, 300, 400 o más metros con descansos iguales, más cortos o más largos. Podés hacer todas las variantes que se te ocurran.

Las series de mil metros son imprescindibles. Te permiten determinar tu "minuto por kilómetro"; esto es clave para dosificar tu velocidad en una carrera. Si no corrés sobre una superficie marcada, trabajá por tiempo; por ejemplo, 4 minutos de trote lento por 1 minuto fuerte, 2 x 2, 5 x 2, etc. Si podés, también subí cuestras y complementalo con trabajo de fuerza, principalmente para entrenar piernas y tronco (espalda, abdominales, pecho) en gimnasio, o con el peso de tu propio cuerpo: abdominales, lumbares, flexiones de brazos, estocadas y sentadillas.

Es fundamental empezar caminando a buen ritmo, trotando muy suave o realizando ejercicios de balanceos y flexo-extensiones de brazos, piernas y cadera. Es importante elongar al final. ¿Por qué? Disminuye el dolor y las contracturas posejercicio y minimiza el riesgo de lesiones.

Datos importantes: no salgas con el estómago vacío, pero tampoco comas 10 minutos antes. Lo ideal sería hacerlo una o dos horas antes; usá ropa y calzado cómodos. Si tenés zapatillas con amortiguación, mejor. Y si todavía no lo hiciste, empezá. Te pasamos un plan de ocho semanas para 10 km; ya seas debutante o todo un runner.

\* Carolina Rossi es personal trainer. Además, nada, corre 42 km, sube montañas, actúa y canta. Y lo hace muy bien. ¿Más? Habla cuatro idiomas. [carolinarossi.com.ar](http://carolinarossi.com.ar)

## PLANILLA DE ENTRENAMIENTO

### PRINCIPIANTES

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
<b>1</b>	TS 30 min.		CC 20 min.		TS 10 min. + S 5 x 200 x 100		
<b>2</b>	TS 35 min.		CC 25 min.		TS 10 min. + S 3 x 400 x 200		
<b>3</b>	TS 40 min.		CC 30 min.		TS 40 min.		
<b>4</b>	CC 30 min.		TS 45 min.		TS 10 min. + S 5 x 200 x 200		
<b>5</b>	TS 50 min.		TS 10 min. + S 4 x 300 x 300		CC 35 min.		
<b>6</b>	CC 40 min.		TS 50 min.		TS 55 min.		
<b>7</b>	TS 60 min.		TS 10 min. + S 3 x 400 X 400		CC 45 min.		
<b>8</b>	TS 60 min.			CC 30 min.			<b>CARRERA 10 KM</b>

### AVANZADOS

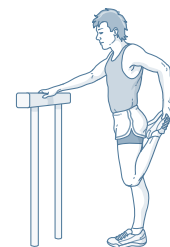
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
<b>1</b>	TS 50 min.	CC 30 min.		TS 15 min. + S 10 x 200 x 200	TS 20 min. + CC 20 min.		TS 50 min.
<b>2</b>	TS 55 min.	CC 35 min.		CC 40 min.	TS 15 min. + S 15 x 200 x 100		TS 55 min.
<b>3</b>	TS 65 min.	CC 40 min.		CC 45 min.	TS 15 min. + S 15 x 200 x 100		TS 65 min.
<b>4</b>	CC 50 min.	TS 70 min.		TS 15 min. + S 9 400 X 200	CC 55 min.		TS 70 min.
<b>5</b>	CC 60 min.	TS 75 min.		TS 15 min. + S 8 400 X 400	CC 65 min.		TS 75 min.
<b>6</b>	TS 80 min.	CC 70 min.		CC 70 min.	TS 10 min. + S 14 100 x 100 + 10 200 x 200		TS 80 min.
<b>7</b>	CC 75 min.	TS 85 min.		TS 15 min. + S 6 400 X 1000	CC 75 min.		TS 90 min.
<b>8</b>	TS 60 min.		CC 45 min.		TS 50 min.		<b>CARRERA 10 KM</b>

**TS:** Trote Suave.

**CC:** Carrera Continua (a mayor velocidad que el trote suave).

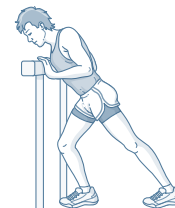
**S:** Series (un ejemplo: S 5 100 x 100 significa "5 series de 100 metros suave x 100 metros fuerte").

## Ejercicios de elongación



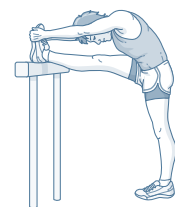
### Cuádriceps

Parado, sosteniéndote de algo (pared o árbol), tomá el pie desde la punta (para estirar el empeine) e intentá mantener las rodillas juntas.



### Gemelos

Apoyado contra una pared, colocá una pierna adelante flexionada y la otra atrás estirada apoyando el pie de ésta completamente en el suelo. Sin elevar el talón, desplazá las caderas hacia delante.



### Isquiotibiales

De pie de frente a un banco, baranda o algo elevado, estirá una pierna e inclinaté hacia delante sin doblar la espalda.

Mantener cada posición 30 segundos y repetir dos veces con cada pierna.