



sis
SCIENCE IN SPORT

GUÍA PARA MARATONES

BIENVENIDOS

TE DAMOS LA BIENVENIDA A TU GUÍA PARA MARATONES

La maratón es un gran logro para cualquier corredor y una verdadera prueba de resistencia al correr. Son algo más de 42 km (26,2 millas) de autodescubrimiento y confianza en uno mismo. En esta completa guía para maratones, tienes todo lo que necesitas para enfrentarte a la maratón.

INFORMACIÓN DETALLADA

Esta guía se ha elaborado con la ayuda de corredores de maratón de élite y expertos líderes en nutrición de SiS. Los olímpicos Stephanie Davis y Mohamed Reda El Aaraby, junto con el director de Performance Solutions de Science in Sport, el profesor James Morton, comparten sus consejos sobre cómo enfocar y completar una maratón.

En Science in Sport ayudamos a más de 330 equipos de élite y atletas a alcanzar su nivel óptimo. Somos la marca de nutrición de resistencia líder del mundo, que combina conocimientos de primera clase y formulaciones científicas para proporcionar soluciones de rendimiento óptimas en los estados de necesidad nutricional de energía, hidratación y recuperación.

A través de nuestro programa de investigación e innovación líder en el mundo, formulamos productos basados en pruebas que realmente influyen en el rendimiento.

Traspasamos los límites de la ciencia y la nutrición para que puedas superar los límites de la resistencia. Todo lo que hacemos está avalado por la ciencia.

PUNTOS CLAVE

Recuerda que esto es solo una guía, debido a la individualidad y la capacidad fisiológica, este plan se adaptará mejor a algunos corredores que a otros. Por lo tanto, no tienes que seguirla a rajatabla. Puedes intercalar las sesiones y encontrar una estrategia que se adapte a tus necesidades específicas.



Stephanie Davis



Mohamed Reda El Aaraby



Profesor James Morton



En esta completa guía para maratones encontrarás todo lo que necesitas para entrenar y completar una maratón. Hemos incluido nuestros principales productos de nutrición de resistencia, que te ayudarán en tu camino. Puedes encontrar todas estas y otras cosas en línea en scienceinsport.com.

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA MARATONES



«La clave para correr una gran maratón es equilibrar el buen entrenamiento y la suficiente recuperación»

- Mohamed Reda El Aaraby, corredor marroquí de maratones

CARRERAS FÁCILES (EASY RUNS)

Estas carreras son fantásticas para centrarse en la forma y crear resistencia. El objetivo de este ritmo es ayudar a la recuperación activa. Debes ser capaz de mantener una conversación cómodamente y sentirte muy relajado.

CARRERAS CONTINUAS (TEMPO PACE)

Las sesiones de carreras continuas son excelentes para aumentar la tolerancia a la fatiga. Esta velocidad es mayor que en tus carreras fáciles y, aunque deberías ser capaz de mantener una conversación, estás empezando a trabajar a esta velocidad. Estas sesiones te permiten correr a velocidades más desafiantes para prepararte, mental y físicamente, para la maratón.

CARRERAS DE INTERVALOS

Esta zona aumenta tu capacidad aeróbica. Por lo general, el ritmo al que correrás solo es soportable durante unos minutos o repeticiones. Tendrás tiempo para recuperarte y descansar durante cada intervalo para que puedas esforzarte un poco más. Son una excelente manera de enseñar al cuerpo a tolerar correr a velocidades más rápidas.

CARRERAS LARGAS (LONG RUNS)

Las carreras largas son tu ensayo general para el día de la carrera, a medida que el plan avanza y estás más en forma, tus carreras irán avanzando. Todos los demás elementos de tu entrenamiento te ayudarán a mantener el ritmo durante más tiempo sin fatiga. El ritmo puede cambiar y es bueno variarlo, esto lo hará más interesante y ayudará a emular cómo te sentirás el día de la carrera. Este suele ser un buen momento para practicar hacer divisiones negativas.

PLAN PARA PRINCIPIANTES

Hemos elaborado un plan de entrenamiento de 16 semanas para principiantes. Se ha llevado a cabo en colaboración con Runna como guía aproximada. Para un plan más personalizado, puedes visitar runna.com y crear un plan de formación adaptado a ti.

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	3 km a intervalos	Descanso	3 km a carreras continuas	Descanso	5 km a sencillas	8 km a largas	Descanso
2	4 km a intervalos	Descanso	5 km a carreras continuas	Descanso	4 km a sencillas	9 km a largas	Descanso
3	6 km a intervalos	Descanso	5 km a carreras continuas	Descanso	4 km a sencillas	12 km a largas	Descanso
4	3 km a intervalos	Descanso	5 km a carreras continuas	Descanso	4 km a sencillas	7 km a largas	Descanso
5	6 km a intervalos	Descanso	5 km a carreras continuas	Descanso	4 km a sencillas	15 km a largas	Descanso
6	7 km a intervalos	Descanso	7 km a carreras continuas	Descanso	7 km a sencillas	12 km a largas	Descanso
7	7 km a intervalos	Descanso	7 km a carreras continuas	Descanso	5 km a sencillas	18 km a largas	Descanso
8	5 km a intervalos	Descanso	5 km a carreras continuas	Descanso	5 km a sencillas	10 km a largas	Descanso

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
9	7 km a intervalos	Descanso	10 km a carreras continuas	Descanso	6 km a sencillas	21 km a largas	Descanso
10	7 km a intervalos	Descanso	9 km a carreras continuas	Descanso	7 km a sencillas	12 km a largas	Descanso
11	9 km a intervalos	Descanso	9 km a carreras continuas	Descanso	5 km a sencillas	25 km a largas	Descanso
12	6 km a intervalos	Descanso	5 km a carreras continuas	Descanso	5 km a sencillas	12 km a largas	Descanso
13	7 km a intervalos	Descanso	8 km a carreras continuas	Descanso	4 km a sencillas	32 km a largas	Descanso
14	7 km a intervalos	Descanso	9 km a carreras continuas	Descanso	6 km a sencillas	18 km a largas	Descanso
15	8 km a sencillas	Descanso	9 km a intervalos	Descanso	4 km a sencillas	12 km a largas	Descanso
16	4 km a sencillas	Descanso	6 km a intervalos de puesta a punto	Descanso	Descanso	DÍA DE LA CARRERA	Descanso

SESIONES DE INTERVALOS

En la fase inicial del entrenamiento, comienza con una proporción de 1:1 (por ejemplo, 5 minutos de carrera dura y 5 minutos de descanso entre intervalos).

A medida que mejoren tu forma física y tu capacidad de recuperación, intenta reducir el tiempo de descanso en 30 segundos cada vez y comprueba cómo te sientes. Durante el periodo de descanso, lo mejor es mantenerse en pie sin encorvarse para mantener los pulmones abiertos.

Ejemplos de sesiones de entrenamiento para maratones:

DISTANCIA TOTAL	SERIES	NOTAS
4 km	800 m de calentamiento y estiramientos seguidos de: 6 series de: 400 m (IEP 9-10), descanso de 60 s	Las series de 400 m deben realizarse esforzándote al máximo. Intenta esforzarte al máximo. Ten en cuenta que tu IEP (índice de esfuerzo percibido) aumentará de forma natural hacia el final de la sesión.
5 km	1 km de calentamiento y estiramientos seguido de: 5 series de: 400 m (IEP 9-10), 200 m (IEP 2-3) 30 s de descanso	Una vez que te hayas esforzado en los 400 m, utiliza los 200 m para intentar controlar la respiración, listo para la siguiente serie.
7 km	2 km de calentamiento y estiramientos seguidos de: 2 series de: [400 m (IEP 8), 60 s de descanso] x 5 descansos de 120 s	Durante los primeros 400 m, esfuérzate aproximadamente al 85 % de tu capacidad. Fíjate en el tiempo que tardas y, a continuación, trata de igualarlo en cada intervalo. ¡Para los últimos 2 o 3, empieza a intentar batir tus tiempos anteriores!
9 km	2,5 km de calentamiento y estiramientos seguidos de: 5 series de: 1 km (IEP 6-7), 90 s de descanso	Estos intervalos deben ser bastante duros y pueden ser más largos de lo que estás acostumbrado a trabajar con esta intensidad. Intenta frenarte algo al principio y acelera cuando sepas que podrás mantener ese ritmo durante el resto del esfuerzo.

ÍNDICE DE EJERCICIO PERCIBIDO

La escala del «Índice de esfuerzo percibido» (IEP) es una escala excelente para ayudarte a medir tu esfuerzo a lo largo del plan de entrenamiento.

El uso de un pulsómetro también puede ser un método eficaz para asegurarte de que estás entrenando a la intensidad deseada. Un método conocido es restar tu edad a 220 años, pero esta es solo una guía aproximada y debes ajustar tu entrenamiento en función de cómo te sientas en cada carrera. Si dispones de la tecnología necesaria para medir tu ritmo cardíaco, es una buena idea vigilar cómo cambia a lo largo de tu entrenamiento. Es un buen indicador de que tu estado físico está mejorando o si estás haciendo un entrenamiento excesivo.

ZONAS	NOMBRE	IEP	DESCRIPCIÓN
1	Fáciles	1-3	Fácil, esfuerzo de recuperación. Debes sentirte relajado y ser capaz de mantener una conversación fácilmente.
2	Continuas	3-5	Deberías sentir que trabajas a un ritmo controlado. La respiración no debe ser laboriosa.
3	Umbral	5-7	Ni fácil ni dura, y la respiración debe ser profunda y controlada. El ritmo es soportable para carreras de entre 5 y 10 km.
4	Intervalo (VO2 máx.)	7-9	Trabajarás duro en este esfuerzo y el ritmo debería ser soportable durante unos minutos.
5	Repetición/Potencia neuromuscular	9-10	Esfuerzo máximo o casi máximo. Esto es genial para crear potencia, fuerza y velocidad. La respiración debe ser corta y rápida. Es posible que te encuentres con este esfuerzo al final de los intervalos, si lo estás dando todo.

CONSEJO: Si tu ritmo cardíaco es más alto de lo habitual por la noche, puede ser un signo de que estás haciendo un entrenamiento excesivo o incubando algo.

CONSEJO: Si tu IEP es demasiado alto para el tipo de sesión, es posible que tengas que aflojar un poco y centrarte en el descanso y la recuperación.



NUTRICIÓN, HIDRATACIÓN, ESFUERZO

«Me encantan los geles GO Isotonic Energy, los uso durante las carreras y en mis entrenamientos para ayudar a proporcionar ese aporte extra de energía que necesitas, son muy fáciles de digerir y tienen buen sabor».

- Samantha Harrison, corredora de maratón del England Athletics

La siguiente tabla te ayudará a hacerte una buena idea de lo que debes comer y beber en las diferentes etapas del entrenamiento.

	PREENTRENAMIENTO	DURANTE EL ENTRENAMIENTO	DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO
HIDRATACIÓN	Intenta beber de 2 a 3 litros de agua al día. Antes de una sesión (especialmente las carreras más largas o los días calurosos), echa una de nuestras pastillas HYDRO en tu botella.	Averigua cuánto estás sudando (por hora, consulta una página al respecto en esta guía) e intenta no perder más del 2-3 % de tu masa corporal mediante el sudor. Incluye electrolitos y echa una pastilla de HYDRO en tu botella de agua para favorecer así la hidratación. Bebe poco y a menudo para evitar pinchazos o hinchazón.	Asegúrate de reemplazar los electrolitos y fluidos clave perdidos durante la carrera. La mejor manera de hacerlo es echar una pastilla de HYDRO en tus bebidas deportivas. Consulta una página posterior de esta guía para calcular tu tasa de sudoración.
ENERGÍA	La comida previa a la carrera debe ser de 1-3 g/kg de hidratos de carbono. Para un corredor de 70 kg, esto sería de 70-210 g de hidratos de carbono 1-3 horas antes de la carrera. Incluye alimentos ricos en hidratos de carbono, como cereales, tostadas, bagels o un GO Energy Bake.	Intenta consumir 60 g de hidratos de carbono por hora de distintas fuentes. Una hora de combustible podría ser algo tan simple como tres GO Isotonic Gels.	La recuperación poscarrera comienza justo después de haberla terminado. Comienza el proceso de recuperación con una mezcla de proteínas e hidratos de carbono como REGO Rapid Recovery. Sigue con una comida a base de hidratos de carbono 2-3 horas más tarde, e incluye en ella proteínas y mucha verdura.
RECUPERACIÓN	Asegúrate de descansar bien entre sesiones, ya que es aquí donde tienen lugar las adaptaciones. El sobreentrenamiento es común en atletas de resistencia. Intenta dormir las mismas horas todas las noches a diario durante el periodo de entrenamiento.	N/A	Además de una dieta equilibrada, también puedes tomar suplementos diarios, como nuestras gominolas multivitamínicas de alto rendimiento. Los atletas suelen tomarlas como una «póliza de seguros» para evitar cualquier deficiencia y dar a su sistema inmunitario un impulso en los difíciles periodos de entrenamiento.

CONSEJO: Durante el entrenamiento, es una buena idea variar los sabores, para que tu repostaje te siga apeteciendo y adaptarse a cualquier cambio de sabor a lo largo de la carrera. Los GO Isotonic Energy Gels están disponibles en una gran variedad de sabores, así que prueba el que mejor se adapte a ti.

NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN

La nutrición es vital al entrenar para una maratón. Determina lo bien que funcionan nuestros cuerpos, crea inmunidad, gestiona el estrés, produce energía y se recupera del esfuerzo físico. Realmente eres lo que comes.

Cuando llega el día de la carrera, los hidratos de carbono son el combustible preferido y, durante el entrenamiento, necesitas practicar estrategias de nutrición para el día de la carrera. Sin embargo, la grasa también juega un papel importante. La contribución porcentual de hidratos de carbono y grasas a la producción total de energía está determinada en gran medida por la intensidad y la duración del ejercicio.

HIDRATOS DE CARBONO

Los intervalos de alta intensidad y las sesiones en pendiente dependerán de los carbohidratos, lo que significa que necesitas hidratos de carbono en el músculo de trabajo para consumirlos como energía. Dependiendo del horario de esta sesión, se aconseja incluir una fuente de carbohidratos con las comidas durante el día y añadir un aperitivo (plátano o GO Energy Bake) 60 minutos antes de comenzarla.

ALMACENES DE GRASA

Las carreras de recuperación y baja intensidad se pueden alimentar con nuestros propios depósitos de grasa corporal. Antes de desayunar es un buen momento para hacer estas carreras. Tomar un café antes de correr puede reducir la percepción del esfuerzo.

CÓMO EVITAR LOS PROBLEMAS ESTOMACALES

La incomodidad gastrointestinal y el abrumador deseo de «ir urgentemente al baño» es un problema increíblemente frustrante y embarazoso para los corredores. Puede aparecer sin motivo lógico en cualquier etapa del entrenamiento o carrera.

Evitar los problemas estomacales en gran medida es una cuestión de probar y equivocarse. Siempre debes probar la nutrición del día de la carrera en el entrenamiento para asegurarte de estar cómodo con lo que vas a consumir, y cuándo, para minimizar el riesgo de problemas estomacales el día de la carrera.

Nuestro equipo de Performance Solutions ha trabajado en estrecha colaboración con atletas de élite para desarrollar productos que minimicen los síntomas de hinchazón estomacal y las náuseas. Nuestros GO Isotonic y Beta Fuel Gels proporcionan hidratos de carbono fáciles de digerir para limitar las molestias gastrointestinales, a menudo notificadas por los corredores.

CÁLCULO DE LA TASA DE SUDORACIÓN

Es importante calcular tu tasa de sudoración para asegurarte de estar bebiendo lo suficiente durante y después del ejercicio, según la cantidad de sudoración.

CÓMO CALCULAR LA SUDORACIÓN

Esta es una estimación, por lo que debe medirse en diferentes condiciones y ocasiones para comprender cómo varía tu tasa de sudoración:

1. Mide el peso corporal antes y después de la sesión de entrenamiento
2. Calcula tu pérdida de peso (peso anterior - peso posterior = pérdida de peso)
3. Mide cuánto bebes durante la sesión
4. Añádelo a tu pérdida de peso (pérdida de peso + ingesta de líquidos = pérdida total de líquidos)
5. Divide la pérdida total de líquidos entre el número de horas de entrenamiento (pérdida total de líquidos ÷ horas de entrenamiento = tasa de sudoración por hora)

**PÉRDIDA DE LÍQUIDOS X 1,5 =
CUÁNTO NECESITAS BEBER
PARA REHIDRATARTE**



DESCANSO Y RECUPERACIÓN

La recuperación es clave para el entrenamiento para maratones y debes empezar a pensar en ella en cuanto hayas terminado una carrera o una sesión.

Debes empezar reponiendo los niveles de líquidos, pero también asegúrate de tomar suficiente proteína para ayudar a reparar los músculos.

REGO Rapid Recovery puede utilizarse en los 30 minutos posteriores a la finalización de una carrera o sesión para proporcionar hidratos de carbono y proteínas para iniciar el proceso de recuperación. Puede ser bueno tenerlo a mano cuando termines una carrera para poder empezar a beberlo inmediatamente.

Puedes encontrar una gama de deliciosos sabores en línea o, si necesitas algo para llevar, ¿por qué no te decantas por una de nuestras barritas PROTEIN20?

También debes reponer el 150 % de los líquidos perdidos durante las 2-4 horas posteriores a la carrera y consumir una comida basada en hidratos de carbono con proteínas y verduras en un plazo de 2-3 horas tras la finalización.

Puede que no te apetezca, pero intenta caminar y seguir moviéndote el máximo posible. Un enfriamiento adecuado puede ayudar a aliviar esos dolores el día después de una carrera dura o más larga.

NO te olvides de descansar y de recuperarte después de entrenar duro mientras alimentas tu cuerpo correctamente. Este tiempo permite a tu cuerpo adaptarse y hacerse más fuerte.

CONSEJO: Las sales de Epsom son una forma muy buena de ayudar a los músculos a recuperarse después de una sesión de entrenamiento. Contienen altos niveles de magnesio que ayudan a relajar los músculos.

NO CORRAS NUNCA SI TIENES UNA LESIÓN

Aunque pueda ser tentador intentar ignorar un músculo o un tendón dañados, es probable que empeores mucho si sigues entrenando en este estado. Aplicar hielo a los músculos o tendones inflamados, en las 48 horas posteriores a la carrera, puede marcar una diferencia significativa a la hora de ayudar a reducir el dolor y ayudar a la recuperación. Acude a un profesional para que evalúe tu lesión para que puedas volver a ponerte en marcha lo antes posible.

No te sientas culpable si te pierdes alguna carrera. La vida tiene la mala costumbre de interponerse con el entrenamiento. Sin embargo, si te pierdes una o dos semanas de entrenamiento, retrocede aproximadamente una semana en el calendario y vuelve a aumentar tus niveles de forma física.

Se recomienda encarecidamente que compruebes la presión arterial con tu médico antes de comenzar el entrenamiento. No ignores nunca los síntomas de presión torácica, mareos o problemas de salud, incluso si estás en buen estado.

DÍA DE LA CARRERA -1

«El día antes, hidrátate bien a lo largo del día.
¡Yo siempre llevo una botella con un HYDRO de
Science in Sport con mi cena la noche anterior!»

- Stephanie Davis, Atleta olímpica del equipo británico



PREPÁRATE

HIDRATACIÓN

Intenta consumir un par de botellas de agua que contengan una tableta HYDRO o GO Electrolyte a lo largo del día. Así estarás hidratado y reabastecerás todos los electrolitos antes de la carrera.

CARGA DE HIDRATOS DE CARBONO

Nuestro cuerpo tiene reservas limitadas de hidratos de carbono para usar como energía el día de la carrera. Para maximizar el almacenamiento, la ingesta de hidratos de carbono se puede aumentar en las 24-48 horas anteriores al día de la carrera. Para ello, aumenta el tamaño de la porción de carbohidratos con cada comida, toma tentempiés de hidratos de carbono entre comidas, como un GO Energy Bake. Intenta ingerir 8-10 g de hidratos de carbono por kilo de masa corporal al día de tu carga de carbohidratos.

PREPARATIVOS

Disfruta del ambiente de la ciudad en la que se celebre la carrera, ¡pero no estés danzando por ahí todo el día! Intenta descansar siempre que sea posible. Resulta muy práctico ordenar la noche anterior todo el kit de la carrera y colocar el dorsal para no andar corriendo por la mañana. Además, ¡te da una imagen muy clara antes de la carrera!

DÍA DE LA CARRERA



“He estado practicando la alimentación durante la carrera. Tengo mucha confianza en que me estoy alimentando correctamente y en que mantengo suficiente glucógeno en los músculos para no chocar contra el muro durante el maratón.”

-Eilish McColgan, Atleta olímpica del equipo británico

QUÉ COMER EL DÍA DE LA CARRERA

ANTES DE LA CARRERA

DESAYUNO

Desayuna el día de la carrera 1-3 horas antes de empezar, el mismo desayuno que hayas estado haciendo durante el entrenamiento. Los viajes y la logística pueden causar distracciones en la carrera y el repostaje, así que saber lo que vas a comer y planificarlo va a llevarte a la línea de salida en la mejor forma.

HIDRATACIÓN

Bebe 5-10 ml de líquido por kilo de masa corporal (unos 350-700 ml para un corredor de 70 kg) en las horas previas al inicio de la carrera. Una buena opción es beber una botella de agua que incluya una tableta HYDRO o GO Electrolyte mientras te preparas para el evento.

APERITIVOS

Aproximadamente 20-30 minutos antes de la carrera, toma un gel energético como GO Isotonic Energy Gel o Beta Fuel Energy Gel. Esto le da tiempo a tu cuerpo a utilizar la energía durante los primeros kilómetros.

Una vez más, utiliza geles solo si los has usado en el entrenamiento.

DURANTE LA CARRERA

HIDRATACIÓN

Intenta no perder más del 2-3 % de tu masa corporal a través del sudor. Por lo general, esto significa consumir 500 ml de líquido por hora en función de la tasa de sudoración, la temperatura y la humedad, y beber más líquido según sea necesario.

ENERGÍA

El equipo de Performance Solutions de Science in Sport aconseja que tu estrategia de geles energéticos se base en el tiempo, no en la distancia, es decir, un gel cada X minutos, no cada X kilómetros. Esto evitará que las fluctuaciones en el ritmo de la carrera afecten a tu estrategia nutricional. Se recomienda consumir 80-120 gramos de hidratos de carbono por hora durante el ejercicio de resistencia (más de 2,5 horas) para así mantener los niveles de glucosa en sangre y evitar la fatiga. Esto equivale a 2-3 GO Isotonic Gels por hora, o 1 cada 20-30 minutos.

Nuestros Beta Fuel Energy Gels contienen una proporción optimizada de maltodextrina y fructosa, que se ha demostrado que reducen los síntomas de la hinchazón estomacal y de las náuseas, algo ideal para combatir cualquier problema gastrointestinal que suele aparecer al correr.

Opta por lo que hayas estado practicando durante el entrenamiento, asegurándote siempre de tener un repuesto, y puede ser útil que los amigos y familiares, si están viendo la carrera, tengan también repuestos. Pero no te fíes de poder verlos, utilízalos como precaución.



FUERZA, MOVILIDAD Y EQUIPAMIENTO

«No te pongas nada nuevo el día de la carrera.
Recomendaría un ensayo general como parte de una
sesión de entrenamiento o en otra carrera (más corta).»

- Stephanie Davis, **Atleta olímpica del equipo británico**

CONSEJOS DE CALENTAMIENTO

Antes de correr, debemos intentar elevar nuestra frecuencia cardíaca y aumentar el flujo sanguíneo a los músculos. Para ello, deberíamos realizar estiramientos dinámicos antes de correr: son estiramientos basados en movimientos, en lugar de una postura estática tradicional.

Esto ayudará a calentar nuestros músculos sin alargarlos demasiado y aumentar el riesgo de lesiones antes del agotador trabajo que tenemos por delante. Debemos intentar trabajar todos los músculos principales que se utilizarán durante la sesión. Dedicar más tiempo a las zonas especialmente tensas o con molestias.

ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS



**OSCILACIONES
DE PIERNAS**



**TOQUES
DIAGONALES**



**ZANCADA
LATERAL**



**PATADAS
DE TALÓN**



**ZANCADA
CON ROTACIÓN**



**TOQUES
DE LAS PUNTAS
DE LOS PIES**

CONSEJOS PARA ENFRIARTE

Al terminar nuestra carrera, debemos centrarnos en los estiramientos estáticos. Se trata de estiramientos que se mantienen durante unos 45-60 segundos. Aquí buscamos mantener o aumentar nuestra amplitud de movimiento al mismo tiempo que iniciamos el proceso de recuperación. Estira cada uno de los músculos principales que soportan la carga cuando corremos: glúteos, isquiotibiales, cuádriceps y pantorrillas, así como cualquier «zona problemática» personal.

ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS



**ESTIRAMIENTO
DE LOS GLÚTEOS**



**ESTIRAMIENTO
DE LAS PANTORRILLAS**



**ESTIRAMIENTO
DE LOS CUÁDRICEPS**



**ESTIRAMIENTO
DE LA INGLE
Y DE LOS TENDONES
DE LAS CORVAS**



**ESTIRAMIENTO
DE LOS TENDONES
DE LAS CORVAS**

¿DEBERÍA RECIBIR UN MASAJE DEPORTIVO?

Sí, durante los primeros meses de entrenamiento se recomienda darse un masaje deportivo cada dos semanas. Cuando estés en el pico de entrenamiento, puedes aumentarlo a una vez por semana.

Queremos ayudar a preparar nuestro cuerpo para la carga que implica correr, por lo que el entrenamiento de fuerza es una parte crucial en cualquier régimen de entrenamiento de running. Debemos tratar de fortalecer todos los grupos musculares principales para crear un cuerpo equilibrado. Prueba algunos de los movimientos del peso corporal que se sugieren a continuación. Puedes introducir peso, aumentar el número de repeticiones o ralentizar los movimientos a medida que quieras desafiarte más cuando ganes fuerza.

EJERCICIOS DE FUERZA



**SENTADILLA
A UNA PIERNA**

A la pata coja, baja lentamente hasta una silla o banco. Repite esto para ambas piernas. Aumenta gradualmente el número de repeticiones a medida que ganes fuerza. Esto hará que tus cuádriceps y glúteos funcionen a la vez que fomentas una buena estabilidad de las rodillas.



STEP-UPS EN CAJÓN

Sube una pierna al banco y coloca la rodilla opuesta con fuerza en una «posición de correr». Asegúrate de contrarrestar este movimiento con los brazos. Esto te ayudará a recrear con fuerza el movimiento de correr, fortaleciendo nuestros cuádriceps, flexores de la cadera y tronco.



**SENTADILLA DIVIDIDA
BÚLGARA**

Haz una zancada, con los pies apoyados en el banco. Esto será genial para la movilidad de tus caderas mientras trabajas los glúteos y cuádruples.



ESCALADOR

Manteniendo una posición de plancha con el brazo recto, desplaza una rodilla hacia el pecho cada vez. Esto te ayudará a fortalecer los hombros, el tronco, los flexores de la cadera y las pantorrillas.



**ZANCADA CON PESO POR
ENCIMA DE LA CABEZA**

Una zancada normal con los brazos rectos por encima de la cabeza. Esto trabaja los cuádriceps y los glúteos, además de abrir las caderas y los hombros para mejorar la postura al correr.

INDUMENTARIA

Aquí tienes una lista de algunos artículos que todo corredor de maratón debería tener en su armario, y no olvides probar tu kit para el día de la carrera antes de la maratón para sentirte cómodo corriendo con él.

PANTALÓN DE CORRER

- **Mallas para correr:** sin costuras, transpirables, ligeras e increíblemente cómodas. Las mallas para correr son una pieza importante del kit.
- **Shorts para correr:** un buen par de shorts técnicos para correr es imprescindible, asegúrate de que no te rocen teniendo en cuenta el número de kilómetros que correrás. Deben ser de un material que absorba la humedad y de secado rápido.

TOPS PARA CORRER

- **Capa base:** ideal como «segunda piel» en condiciones de frío, ayuda a eliminar la humedad del cuerpo y evita las rozaduras.
- **Impermeable:** no puedes entrenar para una maratón en el Reino Unido y no tener lluvia en algún momento del entrenamiento. A menudo son resistentes al viento y útiles para todas las estaciones.
- **Tops/camisetas/camisetas sin mangas:** unos buenos tops técnicos para correr te ayudarán a regular el calor y gestionar la humedad. Elige unas que sean adecuadas para la temporada, como una manga más larga para el invierno.
- **Sujetador para correr:** a menudo ignorado, un sujetador para correr de buena calidad para mujer es esencial. Un sujetador deportivo es tan importante como tus zapatos, si no más.

CONSEJO: ¡Asegúrate de haber pensado en cómo llevar tu nutrición durante toda la carrera!
Piensa en elegir shorts o mallas que tengan posibilidad de almacenamiento.

ASPECTOS ESENCIALES DEL ENTRENAMIENTO

sis | SCIENCE
IN SPORT



NUTRICIÓN PARA RESISTENCIA

La nutrición para la carrera y el entrenamiento son esenciales para completar una maratón. No solo pueden ayudarte a ir más lejos y más rápido, sino que también te ayudan a evitar tener una pájara y a asegurarte de disfrutar de la experiencia mucho más.

PAQUETE DE HIDRATACIÓN

Un paquete de hidratación es la mejor manera de asegurarte de beber lo suficiente durante las carreras de entrenamiento y la propia carrera. Asegúrate de encontrar uno que se ajuste perfectamente a tu cuerpo para que no se mueva cuando corras. Los paquetes de hidratación también son una buena forma de llevar los geles.

BOLSA PARA EL TELÉFONO

Hay muchas formas diferentes de llevar tu teléfono y a menudo todo es cuestión de preferencias personales. Sin embargo, la más popular suele ser un cinturón para correr o un brazalete con bolsillo para el teléfono.

RELOJ INTELIGENTE

Los relojes de running son una buena inversión para entrenar para una maratón. Te permiten hacer un seguimiento preciso de tu progreso y asegurarte de que estás entrenando a un ritmo adecuado para ti. También puedes utilizar tu teléfono para hacer un seguimiento de tu progreso.



CALZADO

Aunque cualquier razón biomecánica puede ser la culpable de lesiones, llevar calzado de correr equivocado para tu «marcha» es un factor clave que contribuye a lesiones fácilmente evitables.

¿QUÉ CALZADO ES EL ADECUADO PARA TI?

No importa si tu objetivo es correr una maratón de menos de 3 horas o superar las 5 horas, cada corredor debe dedicar tiempo en elegir el calzado adecuado. La elección de unas zapatillas de correr puede marcar la diferencia entre correr sin lesiones y realizar visitas regulares al fisio.

A la hora de elegir, sigue estas cinco sencillas reglas:

- 1** Hazte con un par bien acolchado: tus pies recorren mucha distancia durante el curso del entrenamiento para la maratón. Un par bien acolchado protegerá tus piernas y pies y te ayudará a evitar lesiones.
- 2** Pide consejo: si vas a comprar el primer par de zapatillas de correr durante varios años, acude a una tienda especializada y pide consejo a un experto. Este consejo es gratuito y, después de un «análisis de tu marcha», puedes estar seguro de que encontrarán las zapatillas más adecuadas para ti y para tu marcha específica.
- 3** Marca de calidad: las diferentes marcas de zapatillas de correr ofrecen productos muy diferentes, así que elige una marca que se especialice en correr.
- 4** Pruébalas, llévatelas a dar una vuelta y, si no te parecen cómodas después de echar unas carreras, es posible que no sean las adecuadas para ti. La mayoría de las buenas empresas de zapatillas de correr te permitirán devolverlas si no te convencen poco después de comprarlas.
- 5** No importa lo buenas que sean tus zapatillas, si no tienes un par de calcetines cómodos te van a hacer más ampollas en tus sesiones de entrenamiento más largas. También merece la pena invertir aquí.

ACERCA DE RUNNA

No importa para qué estés entrenando, Runna quiere estar contigo en cada paso del camino.

Ayudan a todos los corredores, desde principiantes hasta deportistas de élite, a alcanzar todo su potencial. Simplifican tu entrenamiento ¡y te permiten centrarte únicamente en disfrutar de la carrera!

Runna es una aplicación que puedes descargar de forma gratuita y que ofrece planes de entrenamiento desafiantes pero alcanzables para una variedad de necesidades. Eliminan el trabajo preparativo del entrenamiento para tu próxima carrera con una variedad de entrenamientos, comentarios personalizados de entrenadores, objetivos de ritmo y entrenamiento en directo a través de la integración con Garmin. También hay una biblioteca de recursos para ayudarte con temas como rutinas de calentamiento, gestión de las lesiones y asesoramiento sobre la forma para correr. Además, te unirás a la creciente comunidad Runna de atletas afines que comparten la misma pasión por el deporte.

Puedes obtener más información al respecto descargando la aplicación o visitando runna.com.

Regístrate y utiliza el código «**SIS**» para una prueba gratuita de 2 semanas.





AVISO LEGAL

El objetivo de esta guía es ayudar a los lectores a prepararse para maratones de forma segura y eficaz. No debe utilizarse como sustituto de un asesoramiento médico adecuado. Si tienes alguna duda sobre si puedes tolerar el entrenamiento para una maratón, consulta siempre a un médico adecuado.

SiS o el autor no asumen ninguna responsabilidad por las enfermedades que se deriven del hecho de no consultar a un médico.