**MARATON**

Si quieres participar o preparar una maratón te presentamos los errores más frecuentes que suelen cometerse en su preparación, y una dieta orientativa.

**Debes plantearte un objetivo realista,** no hay que caer en el error de pensar que las marcas se calculan aplicando una regla de tres: "si hago la media maratón en 1h 45' tengo que hacer la maratón en 2 h 30'". Lo malo es que este error trae como consecuencia un mal planteamiento de los entrenamientos y del ritmo de la carrera. Para orientarte un poco te presentamos una tabla orientativa de los tiempos en 10 Km, media maratón y maratón.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **10 Km** | **Media Maratón** | **Maratón** |
| **38'** | **1h 21'** | **2h 54'** |
| **41'** | **1h 33' 30'** | **3h 30'** |
| **43'** | **1h 43'** | **3h 50'** |
| **45'** | **1h 48'** | **4h 00'** |
| **50'** | **1h 53'** | **4h 20'** |
| **56'** | **2h 12'** | **5h 00'** |

**Necesitas un plan de entrenamiento:** Una maratón no es cualquier cosa, no es correr y punto, hay que tener un plan para entrenar correctamente.

|  |
| --- |
| **Tiene que durar unas 12 semanas como mínimo.** |
| **Durante la semana debes combinar: un día de rodaje largo (90 minutos mínimo y 120 minutos máximo), dos días de rodaje de recuperación suave (unos 50-60 minutos) y uno o dos días de trabajo de "calidad" (cuestas para ganar potencia y series). Además en las primeras 8 semanas es conveniente hacer ejercicios de pesas (con poco peso y repeticiones altas).** |

**Hay que tener cuidado con las lesiones:** Para evitarlas  sigue los siguientes consejos:

|  |
| --- |
| **Evita correr por asfalto.** |
| **Estira después de correr durante 10 minutos como mínimo. También es conveniente hacer abdominales y una vez a la semana ejercicios de técnica de carrera como skippinngs, multisaltos, carrera lateral etc...** |
| **No hagas locuras: no tiene sentido hacer entrenamientos de más de dos horas corriendo, el más largo debería ser de una hora y media.** |
| **Usa zapatillas con buena amortiguación. No estrenes ese día nada de la ropa que utilices en la carrera.** |
| **Si durante dos o tres días seguidos tienes un dolor, descansa un par de días. Escucha a tu cuerpo y no ignores el dolor. No creas que pierdes el maratón por perder unos días de entrene y, después no cometas el error de querer recuperar los entrenamientos perdidos.** |
| **Respeta los días de descanso. Se puede perfectamente correr en tres horas entrenando cuatro días a la semana. Así puedes darte días libres después del rodaje largo del domingo y también tras el entrenamiento de calidad (series) que hagas entre semana.** |

**Haz entrenamiento de velocidad:** Está claro que los rodajes largos son la parte más importante del entrenamiento y lo normal es hacerlos. Pero la cosa cambia cuando hablamos de mejorar la velocidad-resistencia y para ello hay que hacer series. No falles y hazlas,  sólo son una vez a la semana. Aquí tienes unos ejemplos:

|  |
| --- |
| **2 x 10 cuestas de 200 metros de inclinación media. Recupera bajando al trote y entre el 80-90% de tu ritmo cardiaco máximo.** |
| **30 minutos de cambios de ritmo de 15 segundos a 2 minutos y recuperando lo mismo que el cambio. Es decir, si haces 30 segundos rápido haces 30 segundos lentos. Combina cambios cortos, medios y largos.** |

**Descansa lo suficiente:** Las tres últimas semanas del maratón son muy importantes pero no por lo que entrenes, sino por lo que dejas de entrenar. Hay que ir bajando el número de kilómetros que haces (el domingo anterior, por ejemplo no pases de 90'). En la última semana rueda 60' el lunes, haz 8 km el miércoles y un rodaje muy suave de media hora el viernes. El resto, descanso completo para la carrera del domingo. También es muy importante dormir lo suficiente sobre todo dos días antes del maratón (la noche anterior a veces es imposible por los nervios).

**Por otra parte, no puedes olvidar ni la dieta ni la suplementación:**

Se caracteriza por las grandes cantidades de carbohidratos para consumo energético y por tanto la necesidad de realizar 5 ó 6 comidas diarias. Un maratoniano de 65-70 Kg. necesita un consumo calórico medio de 3.000 Kcal/día. Un ejemplo podría ser:

|  |  |
| --- | --- |
| Desayuno: | **2 yogures con muesli, 50 gr. de queso de Burgos, 1 fruta, 1 rebanada pan integral con mermelada, 2 galletas de avena.** |
| Almuerzo: | **1 sándwich de pavo (o 1 barrita energética) con un café, té o infusión.** |
| Comida: | **Ensalada con aceite de oliva, 1 rebanada de pan de centeno, 250 gr de arroz, 1 pechuga de pollo.** |
| Merienda: | **1 yogurt desnatado con 15 gr. de avena, 1 fruta, frutos secos.** |
| Durante el entrene: | **Bebida isotónica.** |
| Postentrenamiento: | **Batido de carbohidratos con proteína.** |
| Cena: | **Ensalada con aceite de oliva y linaza, 1 patata cocida, 200 gr. de guisantes, 100 gr. de mero cocido, 1 rebanada de pan de centeno.** |

**Participa en alguna carrera antes de la maratón** para "entrenar" también la sensación de competir.

**Se prudente con el ritmo de la carrera**. El maratón es una prueba que castiga a los suicidas. Un error habitual es no tener muy claro de salida a qué ritmo vas a correr y dejarte llevar por  la emoción. Lo ideal es correr la segunda parte más rápido que la primera.

**También es importante la recuperación así que también te daremos unos consejos para recuperarte de la carrera.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Después carrera** |  |
| 0-10 minutos | **No te pares de golpe tras cruzar la línea de llegada. Sigue caminando lentamente. Así evitas que la sangre se estanque en tus piernas en lugar de subir al cerebro lo que puede causar mareos.** |
| 10-15 minutos. | **Bebe alguna bebida isotónica.** |
| 15-25 minutos. | **Ponte ropa caliente. Después de la carrera tu temperatura corporal baja. Cuanto más frío estés más le costará a tu sangre llegar al corazón.** |
| 25-30 minutos. | **Toma algún alimento. Si no puedes comer prueba con el chocolate caliente que es un buen combinado de proteínas y carbohidratos que pasará muy bien a tu estómago.** |
| 30-45 minutos. | **Empieza a estirar. Dedica especial atención a cuadriceps, isquiotibiales y flexores de la cadera. Si la carrera ha tenido mucha bajada dedica más tiempo a los cuadriceps.** |
| 60-80 minutos. | **Toma un baño de contraste: cinco minutos de ducha con agua caliente y cinco de fría. Repítelo dos veces.** |
| Día 2 | **Ahora merece la pena que vayas al masajista, la mayor parte de los daños musculares no se manifiestan hasta 24 horas después de la prueba.** |
| Semana 1-4. | **Tómate un día de recuperación por cada 2 km que hay tenido la carrera. Esto no significa que no puedas hacer deporte. Simplemente corre a ritmo fácil o mejor aún haz otros deportes con los que ejercitas otros músculos distintos a los que utilizas habitualmente al correr.** |