GUÍA RUNNING

10K

RUNNEA ACADEMY

Introducción

Esta distancia es una de las preferidas tanto para los que se inician en el mundo de las carreras populares, como para aquellos que entrenan de manera sistemática y persiguen mejorar sus marca.

Los 10 km pueden suponer un reto asumible con una frecuencia de entrenamiento relativamente baja y una inversión en tiempo no muy grande, obviamente si nuestro objetivo no va más allá de terminar la carrera. No obstante, se vuelve una prueba tremendamente exigente si queremos mejorar nuestros registros debido a que comienzan a ser necesarios los entrenamientos de intensidad, mayor frecuencia de entrenamientos y volumen total de estos.

Por lo tanto, sea tu objetivo uno u otro, esta distancia te ayudará a iniciarte en el mundo del running y/o a progresar, generando una base de entrenamiento para otras distancias más largas.

A continuación te vamos a dar algunas pautas sobre cómo prepararte, antes de comenzar tu programa y la carrera, qué debes tener en cuenta durante la carrera, y cómo actuar después de esta.

RUNNEA ACADEMY

01

OBJETIVO

Antes de la carrera

Definición del objetivo

El primer paso, una vez determinado que queremos correr 10 km, es establecer el cuándo. Esto puede ser diferente en cada persona ya que en función del objetivo que tengamos y nuestro nivel inicial hará falta más tiempo o menos de preparación.

Por lo tanto, es muy importante establecer un objetivo realista sobre nuestro futuro como competidores. Si nunca hemos realizado una carrera sobre esta distancia, y solo queremos terminarla, lo que deberíamos primar es asegurarnos de generar una base de entrenamiento, que la carga de éste sea progresiva y que nos haga mejorar nuestra condición física general. Todo ello desembocará en alcanzar el objetivo (terminar la carrera).

Si nuestro objetivo es más ambicioso, conseguir una determinada marca o mejorar nuestra marca personal, deberemos ser conscientes de la necesidad de prepararnos y del tiempo requerido para ello. Por lo tanto, al seleccionar un objetivo, debemos plantearnos una serie de objetivos intermedios que nos ayuden a alcanzar nuestra meta, esto será capital en nuestro éxito.

Definición de la frecuencia y tiempo para entrenar

Al hablar de frecuencia nos referimos a número de sesiones semanales, y

obviamente estas podrán ir desde un mínimo de 3 hasta 12-14 sesiones si pensamos en la élite de este deporte.

Sin embargo, en el corredor popular esto vendrá limitado básicamente por la disponibilidad de tiempo. A pesar de esto, un mínimo de 3 sesiones semanales deberán ser realizadas, independientemente de cual sea nuestro objetivo, para seguir un plan de entrenamiento de manera sistemática. De no ser así, solo estaremos haciendo esfuerzos intermitentes ante los cuales nuestro organismo reacciona de manera aguda, pero no harán que las adaptaciones generadas por estos perduren en el tiempo.

A partir de aquí, el número de sesiones de entrenamiento a la semana podrá variar entre 3 y 6 para los planes de RUNNEA ACADEMY. Es importante también dedicar entre una y dos sesiones semanales al entrenamiento de fuerza, podrá ser integrado en nuestras sesiones de carrera o ser realizada en momentos diferentes, ya que es un aspecto básico en la preparación del deportista.

Material necesario

Siempre se ha dicho que el running es uno de los deportes más económicos. Esto es verdad hasta cierto punto, para salir a correr solo hace falta unas zapatillas y ganas. No obstante, si queremos empezar a prepararnos para un reto personal, la elección de material puede ser clave tanto para los entrenamientos como para la competición.

Nuestro consejo es que si quieres preparar una carrera de asfalto cuentes con dos pares de zapatillas. Un par para rodajes y ritmos más cómodos y otro para entrenamientos rápidos o competiciones.

Ahora bien, a la hora de la elección de las zapatillas running, la máxima a seguir está clara: no siempre el modelo más caro es el mejor, sino que la búsqueda debe estar centrada en adquirir la zapatilla que mejor se adapte a tus perfil de corredor/a y a tus propias necesidades. Dicho lo cual, en este apartado entran en juego diferentes variables, tales como las físicas (peso y altura), así como el tipo de pisada y la técnica de carrera.

En el caso de las tiradas largas a ritmos cómodos, lo ideal es recurrir a un

tipo de zapatilla que nos asegura una buena combinación de amortiguación, confort, estabilidad y dinámica. Algunas de las opciones interesantes son las zapatillas tope de gama que tienen las marcas. Por otro lado, la opción de las zapatillas mixtas nos pueden encajar muy bien para hacer con un par que nos permita combinar entrenamientos de calidad y series con competiciones. Por último, y si lo tuyo es correr rápido, y en tu mente tienes mejorar tu marca personal, las zapatillas running con placa de carbono pueden convertirse en tus grandes aliadas para alcanzar ese objetivo.

A su vez, contar con un pulsómetro y si es posible un reloj GPS te asegurará poder controlar tus entrenamientos, analizarlos y entender tu evolución.

Por otra parte, la ropa de entrenamiento y competición será clave, especialmente cuando la climatología requiere ciertas prendas. El tener una buena camiseta para las competiciones largas que ayude a evacuar rápido el sudor, nos mantenga secos, proporcionando un confort térmico, y evitar rozaduras es de gran importancia. Los calcetines también merecerían un apartado exclusivo, ya que en ocasiones están olvidados y son una pieza fundamental en el éxito de una carrera (evitando problemas en forma de ampollas o rozaduras).

En el caso particular de los calcetines para runners, éstos tienen como misión fundamental la de evacuar de forma más efectiva el sudor, al mismo tiempo que reducen la fricción en la piel, pero también aportan otros beneficios a tener en cuenta:

Mejoran la sujeción y la adaptación al pie.

Aumentan el grado de soporte.

Contribuyen a incrementar el grado de absorción de los impactos en cada zancada.

También es importante prestar atención al tipo de tejido con el que está confeccionado ese calcetín, dado que facilitan un mayor y mejor transpirabilidad. Estos tejidos pueden ser de lycra, spandex, nylon e incluso poliéster frente a los calcetines de algodón de toda la vida.

Por otro lado, y hablando de vestimenta textil para corredores/as, las prendas de compresión también son un apartado que no debe quedar al azar. De

hecho, son muchos los runners que las tienen catalogadas como un “must” de su equipación para salir a correr. Hay estudios que recogen los beneficios de este tipo de prendas, y cuyos beneficios quedan reflejados en:

Mayor rendimiento en carrera.

Reducir la fatiga muscular.

Ayudar a una recuperación más rápida y efectiva después de correr, porque estimulan el retorno intravenoso.

Contribuyen a que nuestros movimientos sean más eficientes y más estables.

Punto de partida (test)

Aunque no tengamos un objetivo claro y definido de rendimiento, o sí, es de suma importancia conocer cuál es nuestro estado de forma actual. Por ello, realizar ciertos test en las primeras semanas ayudará a ajustar las intensidades de trabajo y establecer objetivos de mejora a corto y medio plazo.

Sin una valoración inicial es imposible establecer las zonas de trabajo o puntos de mejora. Por ello, aunque en ocasiones seamos reticentes a realizar estas “evaluaciones”, son necesarias si queremos tener un programa adaptado a nuestra realidad.

Por ejemplo, en RUNNEA ACADEMY proponemos varios tipos de test que nos ayudan a individualizar la preparación y a hacer un seguimiento continuado del estado de forma del deportista. Al comienzo de nuestros programas de entrenamiento recomendaremos al runner hacer un test inicial para establecer el punto de partida físico en el que se encuentra. Además, con este test podremos calcular, de manera indirecta, otras variables que vamos a ir incorporando para que pueda valorar su evolución como runner (ver la mejora desde el comienzo de su plan, prever la marca que haría en la carrera para la que se prepara, analizar si hay sobreentrenamiento…)

Por otra parte, en RUNNEA ACADEMY somos conscientes de que la condición física de nuestros usuarios evoluciona conforme avance el programa, por eso proponemos cada 3-4 semanas un test de seguimiento, el cual nos

ayuda a volver a calcular las intensidades de entrenamiento. Esto será muy importante para conseguir individualizar al máximo tu programa de trabajo.

Haz que los días fáciles, sean fáciles

Es de suma importancia que los rodajes suaves se mantengan suaves. En ocasiones tendremos que rodar a baja intensidad, teniendo una sensación de que este tipo de entrenamiento no sirve para nada. Estas "junk miles" o kilómetros basura no son tal, y forman parte vital del proceso de entrenamiento, aunque sean a velocidades muy bajas, ya que asegurarán que utilicemos la vía oxidativa, evitando generar una mayor fatiga y posibilitando que llegamos a los días exigentes en plenas condiciones.

Por todo esto, en los días de carrera continua y suaves, dedícate a escuchar música o un buen podcast mientras ruedas sin estar pendiente de ritmos.

La importancia del entrenamiento invisible.

En multitud de ocasiones damos una importancia extrema a las sesiones de entrenamiento y claro está que la tienen. No obstante, otros factores, en ocasiones olvidados, tales como el sueño, la alimentación, el descanso, hidratación, etc. juegan un papel capital en los procesos de recuperación y adaptación del organismo a los esfuerzos realizados en las sesiones de trabajo.

Por ello, este entrenamiento invisible tiene un gran peso sobre nuestro rendimiento. Es necesario que lo tengamos en cuenta, especialmente durante los momentos de la temporada donde más carga de entrenamiento estemos recibiendo.

La importancia de la nutrición en el éxito deportivo

Dentro del denominado entrenamiento invisible, no dudas de que la nutrición y la hidratación juegan un papel fundamental en la mejora del rendimiento deportivo del corredor/a. Están obligados a entenderse y deben ir de la mano. Teniendo clara esa relación, los resultados y los beneficios no tardarán en llegar. Eso sí, siempre y cuando, la estrategia nutricional esté

ajustada a las necesidades y a los objetivos que tenemos marcados como runners.

De esta forma, todas las pautas nutricionales que complementan a los planes de entrenamientos individualizados de RUNNEA ACADEMY están diseñadas por especialistas en nutrición deportiva. Correr con seguridad, sí; pero también asegurarnos que nuestra alimentación es la más adecuada para adaptarse a la intensidad de la actividad física que vamos a desarrollar. Ahí está la clave para ser runners más eficientes, fuertes y resistentes.

La constancia será la clave

Lo más importante de entrenar es la constancia y entender que es un proceso. No se debe buscar entrenamientos milagro que reporten una mejora del rendimiento instantánea. La clave del entrenamiento es la perseverancia y confiar en el programa.

Por todo esto, debemos asegurarnos de que seguimos el plan marcado y respetar los tiempos de recuperación asegurándonos que llegamos a los días de entrenamiento fuerte con energía para afrontar la exigencia de las sesiones.

Errores frecuentes que hay que evitar

Uno de los principales errores es el marcarnos objetivos poco realistas. Es necesario ser conscientes de nuestras necesidades, experiencia, estado de forma actual, y necesidades de preparación.

Otro de los errores más comunes es el sobreestimar nuestro estado de forma inicial. Por ello, nada más recomendable que hacer un test el cual nos de información sobre este aspecto.

Uno de los principales errores es el creer que somos capaces de entrenarnos a nosotros mismos o que no es necesario contar con un profesional. Es preferible contratar el asesoramiento de un profesional del ámbito del deporte (un educador deportivo) antes que gastar sumas importantes de dinero en equipamiento. Tenemos que estar supervisados y asesorados por profesionales, nuestra salud va en ello.

02

CARRERA

Durante la carrera

Hidratación y alimentación previa a la competición.

En la Guía de nutrición para runners populares 2021 de RUNNEA, nuestros expertos en nutrición deportiva aseguran que la alimentación de cualquier runner, independientemente de su nivel, pasa por tres fases fundamentales: antes, durante y después del ejercicio físico.

De esta forma, en nuestra alimentación como runner no puede faltar la combinación de hidratos de carbono, proteínas y grasas. Aunque tampoco es recomendable llevarse a la boca lo primero que caiga, has de saber que los pilares básicos del corredor/a pasan por una equilibrada ingesta de hidratos de carbono, proteínas y grasas ¡Siempre sin pasarse!

Además, siendo conscientes de que establecer una estrategia de alimentación adecuada deberá pasar por el asesoramiento de un profesional, es necesario tener en cuenta el tipo de sesión que tenemos y el periodo de la temporada en el que estemos.

Por otro lado, y en las jornadas previas a entrar en competición, debemos asegurarnos que nuestros depósitos de glucógeno están saturados. Esto se conseguirá con una ingesta paulatina de carbohidratos en los días previos. Además, en las horas previas una ingesta de hidratos de carbono (sin ser

excesiva), especialmente aquellos de índice glucémico bajo, es importante para asegurar empezar con los depósitos de glucógeno repletos.

El apartado de la hidratación también es importante, y un estado hídrico adecuado antes de ponerse a correr es de 5-10 ml/kg del peso y durante un mínimo de 2 horas y un máximo de 4 horas. No obstante, hay que desterrar la idea de beber cuanto más es mejor, ya que el beber por beber, puede hacer que se miccione en exceso antes de la carrera y fomentar una hiponatremia durante la competición.

Elección de una estrategia competitiva

Para asegurarnos de conseguir el objetivo por el que hemos estado entrenando durante meses, es necesario desarrollar una estrategia competitiva adecuada. Esta estrategia no es más que el determinar cómo vamos a distribuir nuestro esfuerzo durante la carrera. Aunque parezca un tema relativamente fácil, una vez en la línea de salida todo puede cambiar si no tenemos la cabeza fría.

Por ello tendremos que preestablecer el ritmo a seguir, atender al perfil de la carrera o si competimos por una marca o puesto. Todo esto hará variar la estrategia de carrera y por lo tanto, necesitará ser entrenado previamente.

A su vez, nuestras capacidades, y especialmente nuestra experiencia previa sobre la distancia, posibilitará que realicemos diferentes estrategias competitivas (hacer más rápido la primera mitad de la carrera, hacer más rápido la segunda parte de la carrera, tratar de mantener el ritmo durante toda la carrera, salir lo más fuerte posible para conseguir meternos en el grupo de cabeza, aplicar un cambio de ritmo en los últimos metros, etc.).

Marcar objetivos dentro de la carrera

A pesar de que perseguimos un objetivo final, dentro de la carrera podemos dividir esta en objetivos intermedios. Esto puede ser pasar los primeros kilómetros a un ritmo, en una posición o no pasar de una frecuencia cardíaca determinada al pasar por el kilómetro “X”.

Consejos prácticos para no arruinar tu carrera

El principal consejo es simple y muy conocido, no pruebes nada nuevo en la carrera. Esto incluye desde productos y suplementos milagro hasta material nuevo. Nunca se debe estrenar nada en una competición.

Trata de frenar las ansias iniciales, es muy frecuente que nos dejemos llevar los primeros metros o kilómetros por una especie de euforia colectiva y que al ver que te pasan por todos los lados, decidas aumentar inconscientemente tu ritmo. Por desgracia, si esto pasa, ya habrás hipotecado tu carrera, este gasto extra lo pagarás en la segunda mitad de la carrera. Por ello, deberás mantener la máxima concentración en la salida.

03

META

Después de la carrera

Hidratación y alimentación

Los especialistas en nutrición deportiva de RUNNEA indican que las cuatro horas posteriores a la actividad física son esenciales para optimizar una mejor y más rápida recuperación. En este punto, la ingesta de carbohidratos debe ser 1,2kg/h de peso. A su vez, puede ser interesante, para la recuperación, la ingesta de aminoácidos y/o proteínas junto con los carbohidratos para permitir al organismo contar con los elementos fundamentales para

Evidentemente que la hidratación después de la carrera es vital, por lo tanto el estado de hidratación óptimo habla de 1,25 ó 1,5 litros de agua por cada kg de peso.

De esta forma, el corredor/a en cuestión tendrá una óptima adaptación al deportista, pero, siempre, supervisado por un plan de nutrición a la carta.

Recuperación necesaria para afrontar los siguientes retos

En muchos casos, nada más terminar la carrera y una vez que la percepción de fatiga disminuye, ya pensamos en nuevos retos y las necesidades de en-

trenamiento y mejora.

Esto siempre es positivo, pero no debemos olvidarnos que es necesario una recuperación después de la competición. Esto podría llevar entre 7 y 15 días para un 10 km. Con esto no decimos que no tenemos que entrenar, pero sí bajar la intensidad y volumen. A su vez, el objetivo de este tiempo de impasse entre programas se caracteriza por la regeneración y recuperación de nuestro organismo. Por lo tanto, calma y aprovechemos este tiempo para recuperarnos de molestias y despreocuparse de ritmos.

Gestión de la euforia por el reto superado o de la decepción por no conseguir los objetivos.

Cuando nos enfrentamos a una competición el resultado será incierto, para lo malo y lo bueno.

Si nos ha ido bien, es normal que la euforia nos lleve a plantear retos más exigentes (ya sea en marcas o en distancias). Por lo tanto debemos analizar lo que hemos realizado bien en el programa y cosas que todavía podemos mejorar. A su vez, no es recomendable tomar decisiones en caliente que nos puedan penalizar en el futuro, En otras palabras, disfruta de lo conseguido y en unos días planifica tu próximo reto.

Por contra, cuando dedicamos un esfuerzo y sacrificio considerable en entrenarnos y el resultado no es el esperado, es bastante fácil caer en la tentación de colgar las zapatillas por un tiempo. No obstante, de estos momentos es de los que más se aprende ya que podemos analizar lo que hemos realizado e intentar establecer vías de mejora en un futuro. En otras palabras, es una oportunidad de mejora en toda regla.

GUÍA RUNNING

10K

RUNNEA ACADEMY