

# TITÁN 10K



VE MÁS ALLÁ  
DE LOS 5K EN  
6 SEMANAS  
O MENOS!

SCOTT O. MORTON

# **Titán 10K: Ve más allá de los 5K en 6 semanas o menos!**

Por Scott O. Morton

Todos los derechos reservados. Este libro o partes del mismo no pueden reproducirse de ninguna forma, almacenarse en ningún sistema de recuperación ni transmitirse de ninguna forma ni por ningún medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otro) sin el consentimiento previo por escrito del editor, salvo lo provisto por la ley de derechos de autor de los Estados Unidos de América. Para los derechos de reproducción, escriba al editor, en "Atención: Derechos de reproducción", en la dirección que se encuentra debajo.

© 2017 por LERK Publishing, LLC. Todos los derechos reservados.

LERK Publishing, LLC

Diseño de cubierta: LERK Publishing, LLC

ISBN 978-1-947010-15-4

(e-Book)

Sígueme en Facebook y Twitter:

Twitter: @BeginR2FinishR

Facebook: [facebook.com/BeginnerToFinisher/](https://facebook.com/BeginnerToFinisher/)

Sitio web: [www.halfmarathonforbeginners.com](http://www.halfmarathonforbeginners.com)

Correo electrónico: [scottmorton@halfmarathonforbeginners.com](mailto:scottmorton@halfmarathonforbeginners.com)

Para mi perro, Halo.

## **Exención de responsabilidad médica**

La información en este libro está destinada a complementar, no reemplazar, el entrenamiento adecuado de media maratón. Un deporte que involucre velocidad, equipamiento, balance y factores ambientales, y correr, implicará algún riesgo inherente. Los autores y el editor aconsejan a los lectores que asuman toda la responsabilidad de su seguridad y conozcan sus límites. Antes de practicar las habilidades descritas en este libro, asegúrese de que su equipo esté bien mantenido y no corra riesgos más allá de su nivel de experiencia, aptitud, entrenamiento y nivel de comodidad.

Regístrate para más lanzamientos eBook de mis  
nuevos libros: <http://geni.us/NRtsKu>

Series Principiante a Finalizador:

**LEE GRATIS con Kindle Ilimitado.**

**Disponible ahora**

*Por qué fallan los nuevos corredores: ¡26 consejos definitivos que debes saber antes de empezar a correr! Libro 1 de 5*

<http://geni.us/WhyRunnersFailSpanish>

*Furia 5K: ¡10 pasos comprobados para llegar a la línea de meta en 9 semanas o menos! Libro 2 de 5*

<http://geni.us/5KFurySpanish>

*Guía 10 K para Principiantes: ¡Una solución simple de paso a paso para llevarte a la línea de meta en 9 semanas! Libro 3 de 5*

<http://geni.us/10KTitanSpanish>

*Guía de Medio Maratón para Principiantes: ¡Una solución simple de paso a paso para llevarte a la línea de meta en 12 semanas! Libro 4 de 5*

<http://geni.us/HalfMarathonSpanish>

**Próximamente**

*Motivador de Maratones: ¡Una solución simple de paso a paso para llevarte a la línea de meta en 20 semanas! Libro 5 de 5*

## *Por qué escribí este libro*

Escribí este libro para cualquier persona que desee ir más allá del 5K. El 5K, comúnmente conocida como la carrera de puerta de enlace, es, con mucho, la carrera de carrera más popular. El 10K es el siguiente paso en la cadena de carreras en carrera, lo que impulsará tus capacidades de carrera. Si sigues el entrenamiento y los pasos descritos en este libro, lograrás este objetivo. Este libro no pretende ser una guía para el corredor experimentado. El aumentar tu velocidad y disminuir sus tiempos de finalización no están cubiertos en este libro.

## *Lesiones y condiciones médicas*

Si tienes lesiones relacionadas con deportes, te sugiero que consultes a un profesional médico para determinar si estás en condiciones de soportar el correr. No buscar asesoramiento médico podría agravar aún más una lesión existente. No soy un profesional legal o médico, ni estoy ofreciendo ningún tipo de asesoramiento legal o médico. Una última vez, si estás lesionado o tienes condiciones médicas que te impiden llevar a cabo un riguroso programa de entrenamiento, busca la opinión de un médico con licencia antes de participar en cualquier entrenamiento físico. Si bien el entrenamiento requerido para un medio maratón no es tan difícil como el entrenamiento para un maratón completo, seguirá impulsando tus capacidades mentales y físicas.

## *Qué hay en este libro*

Titán 10K cubrirá los fundamentos básicos de lo que se requiere para completar un 10K. Este libro no cubrirá ninguna técnica de carrera avanzada. Su público objetivo son los corredores principiantes que quieren superar el desafío de sus primeros 10K. Este libro presentará el tema de carreras de larga duración. Algunas personas clasifican una carrera larga como cualquier distancia más allá del marcador de 5 millas. Por el bien de este libro, una carrera larga se definirá como cualquier distancia por encima y más allá de la carrera más larga de su semana anterior. Por lo tanto, si la distancia más larga que ha corrido antes de comenzar un plan de entrenamiento de 10K es de 3.1 millas, todo lo que supere las 3.1 millas se considerará de largo plazo.

Parte de la información de este libro es repetitiva. Algunos extractos e información han sido tomados de mi segundo libro en la serie, Furia 5K. Quería que el lector solo tuviera que comprar un libro para terminar una carrera en particular. No dude en omitir las secciones que hayas encontrado anteriormente en mis otros libros.

## *Suposiciones*

Antes de profundizar en este libro, asumo lo siguiente:

- Puedes caminar o recorrer la distancia de 5K (3.1 millas).
- Te apegarás a un horario de capacitación que se proporciona en este libro o en otro lugar.

Si tienes problemas para completar un 5k, te sugiero seguir un programa de entrenamiento de ritmo fácil para que estés preparado para correr un 5K. Furia 5K, libro número 2 en la serie, De Principiante a Finalizador, te guiará a través de un enfoque paso a paso usando una técnica de correr / caminar. El entrenamiento de 5K demora hasta nueve semanas y se puede terminar más pronto, dependiendo de cuán en forma te encuentres físicamente. Esto es GRATIS para leer con Kindle Unlimited. Después de haber completado el entrenamiento para un 5K, puedes hacer la transición al programa de capacitación de seis semanas de 10K Titán.

—>      **Haga clic aquí para leer Furia 5K**      <—

Si te preguntas a ti mismo, "¿Puedo completar un 10K solo caminando? "La respuesta es" sí ". Puedes ir tan lejos como caminar medio maratón si seleccionas el curso correcto. Un maratón es la única carrera en la que es más que probable que no termines dentro de las limitaciones de tiempo simplemente caminando.

*Capítulo 1*  
*Miedo de correr lejos*

## *Miedo a correr más de un 5K*

Los nuevos corredores temen correr más allá de la distancia de 5 km (3,1 millas). ¿Por qué tememos correr distancias más largas? Aquí hay una lista de algunas de las razones por las cuales podríamos deciros por qué no intentamos correr más allá de 3,1 millas:

- No soy un corredor.
- No soy un corredor de larga distancia.
- Temo que mi cuerpo no pueda hacerlo.
- Temo que pueda lastimarme.
- No hay manera de que pueda correr tanto y por tanto tiempo.
- No puedo correr tan lejos.
- Tengo demasiado sobrepeso.
- Estoy demasiado fuera de forma.
- Soy demasiado viejo.
- Las personas pueden burlarse de mí si les digo que estoy entrenando para un 10K.

La lista va más allá de algunas de las razones enumeradas anteriormente sobre por qué podríamos estar evitando correr la distancia de un 10K. Hay demasiados "No puedo" arriba. Tienes que sacudir la frase, "No puedo". Esa frase envenena tu mente con incredulidad incluso antes de que comiences.

## *Establecer la fecha de inicio del entrenamiento*

Más allá del miedo a correr un 10K, otra razón por la cual los corredores no completan un 10K sería no seleccionar una fecha de carrera. Sin una fecha de carrera, no has creado una meta en ejecución para correr y te hace responsable de entrenar adecuadamente para la carrera. No es suficiente simplemente seleccionar una fecha de la carrera, debes inscribirte para la carrera y hacer clic en enviar. La mayoría de las carreras no te ofrecen el dinero a menos que tomes un seguro en las compras de la carrera. Incluso comprar un seguro en los eventos del día de tu carrera, no recupera automáticamente tu dinero. Aún debes calificar la razón por la que se perdió el evento. Los problemas médicos, una muerte en la familia, se consideran razones de calificación debido a las visitas médicas.

Después de seleccionar la fecha de tu carrera, cuéntale al mundo sobre tu objetivo de terminar un 10K. Dile a tu compañero de carrera, si tienes uno, y lo más importante, repítetelo a ti mismo. Escribe el objetivo. Envíate un correo electrónico. Programa un mensaje de texto para felicitarte por comenzar el programa de capacitación. Una vez que hayas determinado la fecha de carrera, debes trabajar en cuenta regresiva para determinar cuándo debe comenzar la fecha de

inicio del entrenamiento de 10K.

Por ejemplo, si la carrera de 10K fuera el sábado 14 de octubre de 2017, contaría seis semanas y colocaría la semana de inicio el lunes 4 de septiembre de 2017.

### *Seleccionando tu carrera*

Elegir una temporada favorable y seleccionar un curso plano aumentará tu experiencia general de carrera. En Texas, la primavera y el otoño son buenos momentos para correr. California es un lugar ideal para entrenar y competir debido al buen clima durante todo el año. Muchos otros estados son buenos lugares para correr también. Para un corredor por primera vez, quiero que tengas una experiencia de carrera positiva. No recomiendo tu primer 10K en un entorno en el que la temperatura sea superior a 80 grados. El calor excesivo disminuirá la velocidad y aumentará el tiempo total de acabado.

Para obtener una lista de las carreras de 10K o 15K, visita el sitio web Kunming in te USA.

## *Pasos a seguir*

- Saca el "No puedo" de su cabeza.
- Selecciona su fecha de carrera.
- Regístrate para la carrera.
- Determina la fecha de inicio del nuevo horario de entrenamiento.

*Capítulo 2*

*Prepárate para correr*

## *La mentalidad del corredor*

Superar el miedo a correr es uno de los mayores obstáculos para completar cualquier carrera. Te voy a contar un gran secreto que me ayudó a superar mi miedo a tener que huir. El secreto es que no tienes que correr toda la carrera. Guau, qué secreto. Es verdad. Habrá muchos participantes en un 10K que correrán toda la carrera y no se detendrán por el agua. Si este es tu objetivo, ¡genial! Si solo quieres cruzar la línea de meta sin importar caminar o correr o una combinación de ambos, ¡eso también funciona! Una vez que me di cuenta de que no tienes que correr toda la distancia, el miedo a correr desapareció, al instante. Mi mente había encontrado una debilidad en la armadura. De ninguna manera soy un súper atleta, solo una persona promedio con altas creencias de que podría correr. Espero que esto te anime a terminar tus primeros 10K sin importar a qué edad comiences. Si puedo hacerlo, tú también puedes.

Para un pequeño grupo de corredores, se puede completar un 5K o un 10K con poco o ningún entrenamiento. Esto depende en gran medida de la edad, estado de salud y estado físico. Para la mayoría de los corredores nuevos, seguir un plan de entrenamiento te hará llegar a tu objetivo más rápido y sin lesiones mejor que simplemente volar. Protégete de

comentarios como "realmente no puedes decir que terminaste un 10K si no lo corres". ¡Tonterías! Ponte la armadura a prueba de balas, que reboten los comentarios y sigue hacia adelante. Estás corriendo para entrenar a tu cuerpo para completar tus primeros 10K.

Muchas cosas que menciono en este libro son solo mi opinión. Cada programa de entrenamiento discutido en este libro ha sido utilizado por mí en un punto de mi carrera profesional, comenzando con 5K a través de un maratón. Hay varias escuelas de pensamiento diferentes en lo que respecta a la cantidad de carreras por semana que se necesita para entrenar en cada carrera. Existen diferentes guías de nutrición, estrategias de calzado, millas recorridas por semana, etc.

Cuando se trata de programas de entrenamiento, no hay un horario para todos los gustos. Algunas cosas funcionan mejor para otras personas, y algunas cosas funcionarán mejor para ti. Sin embargo, hay una cosa común acordada por casi todos los corredores: tienes que creer en ti mismo y creer que eres un corredor. Sin esto firmemente arraigado en tu cabeza, te expones a la capacidad de tu mente para vencer tu fuerza de voluntad. Al decirte a ti mismo que eres un corredor, es casi como si estuvieras dando permiso a tu mente para decirle a tu cuerpo que eres un corredor que a su vez libera tensión

acumulada que rodea la idea de que eres un corredor. No te estoy diciendo esto para desanimarte. Te estoy diciendo esto para prepararte para la batalla mental de correr. ¿Habrá días en que tu mente se acerque sigilosamente y ataque tu motivación? Por supuesto, habrá. Decir que eres un corredor, sin embargo, ayudará a minimizar estos ataques furtivos de la mente. Una semana a la vez, un día a la vez, una milla a la vez, y un paso a la vez lo llevará a la línea de meta.

## *El poder de las afirmaciones*

Cuando entrené para mi primera carrera de 10k, no tenía conocimiento previo de afirmaciones. Las afirmaciones son frases de acción positiva que te repites diariamente para lavar el cerebro. Hice una lista de afirmaciones que repetí diariamente mientras entrenaba para las carreras. Cada vez antes de correr me decía a mí mismo estas afirmaciones:

- Soy un corredor.
- Estoy entrenando para un 10K.
- Voy a completar mi entrenamiento de 10K.
- Voy a cruzar la línea de meta 10K.

Después de terminar una carrera larga, llevaría las afirmaciones un paso más allá y me tumbaría en el suelo y me concentraría en la respiración. Entonces me visualizaría a mí mismo cruzando la línea de meta de 10K.

Atribuí la mayor parte de mi éxito a creer en mí mismo y saber que el fracaso no era una opción. Al repetir las afirmaciones diarias, puedes engañar a tu mente para que logre casi cualquier cosa. Las afirmaciones pueden parecer un poco infantiles. Sin embargo, funcionan si eres fiel a ti mismo y a tu nivel de compromiso. Las afirmaciones pueden ser cualquier

cosa que quieras que sean, viejos sueños de la infancia, nuevas experiencias, etc. El poder está en la afirmación y en escucharte decirlas. Pruébalas por una semana y veremos qué pasa.

Tómate un momento y escribe una lista de al menos cinco afirmaciones. Escriba la lista "Afirmaciones para correr". Consulta esta lista todos los días, especialmente justo antes de salir a correr.

## *Motivación*

¿Por qué algunas personas terminan maratones y otros no? Creo que todo se reduce a la automotivación y la determinación. La automotivación, aunque probablemente la más fuerte de cualquier otra forma de motivación, no es la única fuente de motivación. Hay varios tipos diferentes de motivación. Tres tipos de motivación que creo que son los más influyentes provienen de las redes sociales, los compañeros de carrera y tú mismo.

### **Redes Sociales**

Las redes sociales pueden ayudarte a mantenerte enfocado y motivado por tu círculo de amigos. Puedes publicar tiempos de carrera y capturas de pantalla de tus carreras en las redes sociales para que tu círculo de amigos pueda comentar y animarte. Las redes sociales te ayudarán a animarte cuando tengas un día en el que no quieras correr.

### **Compañeros corredores**

Los compañeros son la mejor opción para ti, manteniéndote motivado. Ellos entran contigo. Ellos te dan feedback. Te ayudan a mantener el ritmo. Te empujan cuando no tienes más energía. Los compañeros también te ayudan a ser responsable de cumplir con su objetivo. Una advertencia para

un compañero que corre es que, si carecen de automotivación, no serán de mucha ayuda para motivarte.

### **Tú mismo**

La automotivación es, de lejos, la fuente más poderosa de motivación. Te conoces mejor que nadie. Estás acostumbrado a saber cómo funcionan tu mente y tu cuerpo. Si no te apetece correr un día, dite a ti mismo que solo recorrerás media milla. Después de correr media milla, dite a ti mismo que solo correrás una milla. Al esforzarte un poco, puedes engañar a tu mente para que se ejecute.

Tu motivación podría ser estar saludable y en forma. Además, podría estar motivado solo para demostrarte a sí mismo que puedes terminar un 10K o donar para una causa digna. Cualquiera que sea la motivación, tú y solo tú terminarás la carrera.

## *Pasos a seguir*

- Crea tus afirmaciones.
- Repite tus afirmaciones diariamente y antes de cada carrera.

## *Capítulo 3*

*Reúne el equipo de correr necesario*

## *Zapatos*

No escatime en sus zapatos, especialmente si planeas correr toda la distancia de 10K. Yo invertiría algo de dinero en al menos un buen par de calcetines para correr y zapatillas para correr. Algunas de las mejores marcas de calzado para correr incluyen:

Adidas

Asics

Brooks

Nike

Mizuno

Saucony

## *Pronación*

Dependiendo de cuál sea la pronación, necesitarás un zapato que esté diseñado para brindar flexibilidad, estabilización o comodidad. Para determinar qué pronación exhibe, puedes usar los pies mojados en la prueba de concreto. Simplemente sumerge los pies en agua y da unos pasos rápidos a través del concreto. Toma una fotografía o simplemente estudia la marca del pie.

Mostrando todo el pie - encima - control de movimiento  
(pies planos)

Mostrando pie normal - normal - zapatos de estabilidad  
(promedio)

Arco apenas visible: zapatos con almohadones bajos (arco alto)

La pronación se vuelve más importante cuando comienza a correr rutinariamente distancias mucho más largas, como 4 millas o más. Con cada milla adicional que insertes en tu carrera semanal de larga duración, más estrés pondrás en tus pies y piernas. Tener calzado adecuado para correr se convierte en una necesidad en esta etapa de tu carrera profesional.

Las zapatillas para correr tienen kilometraje y deben ser reemplazadas cada 300 a 400 millas. Normalmente paso por 3 pares de zapatillas por año. Otra forma de prolongar la vida de los zapatos es comprar dos pares a la vez y alternar entre cada par de zapatos para cada sesión de carrera. La aplicación My Garmin Connect en mi teléfono se sincroniza con mi reloj Garmin Vivoactive y rastrea el kilometraje que coloco en mis zapatos. Puedo ver visualmente cuántas millas hay en mi par actual de zapatillas para correr en cualquier momento.

## *Ropa*

Los pantalones cortos y la camisa deben ser de corte relativamente holgado. Si hace calor, quizás prefieras ponerte una camiseta sin mangas para mantenerte fresco en tus carreras. Si hace frío afuera, debes vestirte para el clima en consecuencia. Sin embargo, incluso cuando hace frío afuera, después de que su cuerpo se haya calentado, querrás comenzar a quitarte la ropa. Si tienes una naturaleza cálida, como soy, lo mejor que puedes hacer en días de frío es correr en un circuito o loopback. Si corres en un circuito, puedes abandonar tu ropa después de calentarla y volver por la misma ruta y recogerla.

## *Calcetines*

Encuentra un buen par de calcetines que no causen ampollas. Los calcetines Balaga son conocidos por prevenir las ampollas. Son un poco caros, pero en mi opinión, valen cada centavo. Los calcetines Balaga son ultraligeros por diseño, y ni siquiera notas que el calcetín está en tu pie la mayor parte del tiempo.

Algunos corredores preferirán calcetines de compresión. Los estudios han demostrado que los corredores que usan calcetines de compresión tienden a tener menos calambres y una mejor resistencia. La única advertencia es que los calcetines de compresión solo ayudan marginalmente hasta que te adentras en la carrera de larga distancia de 5 millas más. Los calcetines de compresión cubren la mayor parte de la pantorrilla y normalmente se sientan justo debajo de la rótula. Cualquier tipo de calcetín servirá, pero en mi opinión, para un 10K, ninguno es mejor que el otro, por lo que se reduce a preferencia personal.

## *Accesorios*

Correr con tu teléfono inteligente es una opción ideal para muchos corredores. En un teléfono inteligente, puedes escuchar música y seguir su tiempo de carrera y ritmo. Hay cientos de aplicaciones de carrera que puedes instalar en tu teléfono para hacer esto. Couch 2 10K es probablemente una de las aplicaciones más populares para correr 10K. Si eliges correr con un teléfono inteligente, compraría un estuche con brazalete que puede sujetarse a tu antebrazo o brazo. Si quieres sostener su teléfono en las manos, yo alternaría las manos durante las carreras cada milla o cada 5 minutos. Si usas continuamente la misma mano para sostener el teléfono mientras corres, te estás exponiendo a lesiones inadecuadas debido al peso adicional durante su ciclo de marcha. El ciclo de marcha es la locomoción que hacen las piernas y cuerpo para completar un paso de la pierna desde el despegue hasta el aterrizaje.

Los relojes deportivos Apple 2, los relojes Garmin VivoActive y los Fitbits son alternativas para llevar tu teléfono a correr. Una desventaja es que no tienes un teléfono en caso de emergencia y el otro es que no tienes música para escuchar. Una solución es comprar un pequeño reproductor de MP3, como un reproductor de MP3 deportivo Sandisk con clip, y cargarlo con MP3. Actualmente corro con Garmin

VivoActive HR y un reproductor de MP3 Sandisk. No me gusta el volumen y el peso extra de un teléfono inteligente. Nuevamente, esto se reduce a las preferencias y qué tipo de accesorios quieres.

## *Otros*

Cuando corro, tengo que usar gafas de sol. Las gafas de sol hacen lo obvio al ayudar a reducir el sol en tus ojos. Sin embargo, creo que sirven para un segundo propósito igual. Las gafas de sol ayudan a bloquear el viento en tus ojos. En un día ventoso, necesitarás gafas de sol para ayudar a evitar que los ojos se irriten cuando corras.

Sudo mucho cuando corro, así que tengo que usar una diadema. Las mujeres que tienen cabello largo probablemente querrán atar su cabello cuando corran.

Lo más importante es que no olvides tu protector solar.

## *Pasos a seguir*

- Compra buenos calcetines para correr (Balaga es una gran marca).
- Compra buenas zapatillas para correr.
- Usa una aplicación o un dispositivo portátil para seguir el tiempo de carrera y ritmo.

*Capítulo 4*

*Postura correcta para correr*

## *La tensión es el enemigo*

La tensión corporal es tu enemigo. Cuando tu cuerpo está tenso, estás gastando energía extra porque tu cuerpo tiene que mantener los músculos en esa posición flexionada. Intenta relajar los hombros y concéntrate en respirar durante un par de ciclos. Esto normalmente aliviará la tensión en el cuerpo en segundos.

## *Golpes de pie*

Tus pies necesitan moverse en pasos cortos y rápidos y aterrizar debajo de tus caderas. Tus pies no deberían caer en frente de tus caderas.

Muchos estudios diferentes han intentado brindar evidencia científica sobre dónde debe aterrizar con el pie mientras corre. Hay tres ubicaciones diferentes en los pies donde se produce el impacto. El ante pie, el medio pie y el talón. Si alguna vez te tomas el tiempo de investigar el tema, verás exactamente qué tan conflictivos son los informes sobre el tema. En mi opinión, creo que no hay diferencia en cuanto a dónde debe aterrizar el pie. La ubicación ideal para aterrizar es el pie medio. Los delanteros del talón tienen una tendencia levemente más alta a la sobre-zancada, que no es buena. Si comienzas a sentir dolor extremo o si correr se vuelve extremadamente doloroso en áreas de los pies, querrás que el ciclo de marcha al correr sea analizado por una tienda de carreras.

## *Brazos*

La mayoría de los corredores no piensan en como colocar sus manos durante una carrera. Tus brazos deben oscilar hacia adelante y hacia atrás de forma natural sin apretar los puños y acercándolos al cuerpo. Los brazos nunca deben alcanzar más de 90 grados en la parte superior de tu cuerpo. Para una mejor práctica, los brazos no deben elevarse por encima de su ombligo al alza.

## *Cabeza*

Trata de mantener tu cabeza levantada. Podrás correr más lejos, permitiendo que tu respiración entre y salga con facilidad. Si tu cabeza está aplastada contra tu pecho, como ves algunos corredores, no estás liberando tanto dióxido de carbono como deberías, haciendo que tu respiración se vuelva más difícil. Cuando su cabeza se levanta y mira hacia adelante, sus vías respiratorias están en una posición óptima.

## *Pecho*

El cuerpo debe estar ligeramente inclinado hacia delante con cualquier impulso apoyado en el movimiento de avance. Tu respiración debe ser una respiración profunda y una respiración profunda mientras corres entre 10 - 14 pasos o 5-7 pasos.

## *Espalda*

Mantén la espalda recta y en posición vertical. Tus hombros deben estar ligeramente presionados hacia atrás y relajados. No estires la espalda en la medida en que sea una tabla, lo que alimenta la tensión.

## ***Rebotes***

Si notas que tienes un rebote en su paso, necesitas que alguien te grabe para que puedas verlo al correr. Cuanto más rebote en el paso, más impacto crearás para el pie de aterrizaje después del despegue. Es una buena idea ver corredores de élite al frente de la manada correr una carrera. Notarás que la mayor parte de su carrera casi parece deslizarse. Sus pies están extremadamente cerca del suelo, y sus cuerpos no brincan hacia arriba y hacia abajo con cada zancada. Si sueles rebotar cuando corres, estás en desventaja, especialmente durante carreras más largas. El cuerpo y la energía se desgastarán más rápido que alguien que corre con una oscilación vertical mínima (rebote en el paso).

## *Pasos a seguir*

- Cabeza arriba.
- Correr con el cuerpo ligeramente inclinado hacia Adelante.
- Espalda recta.
- Los brazos deben oscilar de forma natural, no por encima del ombligo.
- Relaja tus hombros.
- Tus pies deben caer sobre tu cadera, no al frente.
- No te excedas.
- No rebotes mientras corres.

*Capítulo 5*  
*Calentamiento y enfriamiento*

## *Calentando*

El calentamiento de un 10K debería tomar menos de 10 minutos. No deseas hacer estiramientos estáticos antes de correr, a menos que estés rígido o dolorido. Si estás dolorido, esto puede ser causado por un estiramiento inadecuado después de tu última carrera. El entrenamiento de 10K implicará carreras más y más largas. Después de estas carreras más largas, debes asegurarte de que te estás estirando adecuadamente, especialmente los cuádriceps, caderas, pantorrillas e isquiotibiales. Además, si continúas adolorido después de las carreras, esto podría ser una señal de que tienes los zapatos equivocados. La ubicación del dolor podría darte una pista. Por ejemplo, si le duelen los pies, echa un vistazo a sus calcetines y zapatos. No estoy diciendo que nunca deberías estar dolorido después de correr, sin embargo, no deberías estar adolorido después de cada carrera. Recuerda usar un rodillo de espuma como parte de tu rutina de enfriamiento para ayudar a aliviar el dolor y la rigidez.

Los estiramientos dinámicos pueden incluir:

- Cambios de pierna
- Alzamiento de rodilla
- Estocadas caminando
- Trote suave

## *Enfriamiento*

El enfriamiento y el estiramiento correctos son tan importantes como el calentamiento. Yo uso las siguientes pautas de enfriamiento. Estas son las distancias mínimas que camino después de mis carreras. La mayoría de las veces caminando dos millas después de cada carrera para poder desenrollar mis piernas y estirarme.

| Distancia recorrida | Enfriamiento (millas) |
|---------------------|-----------------------|
| 1-3                 | 0.5                   |
| 4-6                 | 1                     |
| 7-9                 | 1.25                  |
| 10-12               | 1.5                   |

Al realizar un estiramiento estático, debes sostener y soltar. No rebotes mientras sostienes el estiramiento. Mantén el estiramiento en cualquier lugar de 20 segundos a 2 minutos. Estira y usa el rodillo de espuma para aliviar el dolor.

## *Descanso*

Se necesita un descanso adecuado tanto como las horas de funcionamiento reales y las millas para el entrenamiento. A medida que el cuerpo continúa exigiéndose en carreras más largas, el descanso se vuelve aún más importante. Para que las reservas de glucógeno se vuelvan a llenar adecuadamente, el cuerpo necesita tomarse un tiempo libre o un esfuerzo físico intenso. Después de tus carreras, tu cuerpo necesita tiempo para reconstruir y reparar el daño recibido durante tus carreras. Le toma a sus piernas hasta 24 horas después de cada carrera más de 2 millas para repararse. Tu cuerpo continúa desarrollando tus músculos durante el resto de las carreras de la semana. Dependiendo de la edad, debería dormir lo suficiente cada noche. En promedio, el adulto humano necesita entre 7 y 8 horas de sueño. Durante su entrenamiento, debes obtener al menos 7 horas de sueño por noche.

Si eliges beber alcohol, trata de no beber alcohol la noche antes de la carrera. Además, no bebas alcohol la noche de su carrera. Si quieres tomar un par de cervezas, bebidas o copas de vino, lo entiendo totalmente. Trata de no beber más de dos porciones e intenta beberlas al menos dos horas antes de acostarse. Cuando bebes alcohol excesivamente antes de

acostarse a dormir, el alcohol causa inquietud durante el sueño, lo que hace que su cuerpo no se regenere con una eficacia del 100%. La mente y cuerpo necesitan entrar en ciclos de sueño profundo para reparaciones óptimas del cuerpo. Se ha demostrado que el alcohol interrumpe estos ciclos y evita que su cuerpo acceda a un sueño más profundo.

## *Pasos a seguir*

- Antes de correr, solo realice el estiramiento dinámico a menos que aún sienta dolor después de realizar los estiramientos.
- Después de la carrera, querrás realizar varios estiramientos estáticos de retención y liberación para ayudar a su cuerpo a recuperarse.
- Descansa adecuadamente durante el ciclo de entrenamiento.

*Capítulo 6*  
*Comer como un corredor*

## *Pre-Carrera*

Antes de tus carreras, tendrás que acostumbrarte a comer al menos dos horas antes de correr. Si comes un burrito e inmediatamente intentas correr durante treinta minutos, tu cuerpo puede estar en desacuerdo con tu decisión.

El combustible previo a la carrera debería incluir algunos carbohidratos, como un par de pedazos de pan o una barra de energía. Bebe sorbos de agua pero evite la tentación de engullir 12 onzas justo antes de correr.

## *Post-Carrera*

Después de tus carreras, debes reponer tu cuerpo con algo ligero como un plátano, una manzana o un ligero batido de proteínas. Bebe agua y evite beber Gatorade por completo. El Gatorade tiene un propósito, pero no es vital para carreras de corta distancia a menos que pierdas mucho líquido a través de la sudoración. Se necesita un reemplazo de electrolitos y sodio cuando corras carreras más largas, como medias maratones, porque tu cuerpo suda más sodio.

## *Perder peso*

Si una de las principales razones para ejecutar un 10K es perder peso, entonces debes prestar mucha atención a lo siguiente. Nada ha cambiado en la comunidad científica acerca de perder peso y aumentar de peso. Su cuerpo, a diario, necesita entre 2000 y 2500 calorías al día para mantener su peso actual. Habiendo dicho eso, te sorprendería saber cuántos corredores nuevos correrán 1 o 2 millas y luego consumirán una hamburguesa doble con papas fritas. La pérdida de peso no funciona de esta manera. Veamos dos ejemplos:

Para perder una libra de peso tienes que quemar 3.500 calorías. La única forma de aumentar la velocidad a la que quema calorías, sin suplementos artificiales, es consumir menos calorías o quemar más calorías. Afortunadamente, hay toneladas de aplicaciones en el mercado que te ayudarán a lograr esto. Living Strong, My Fitness Pal, Lose it !, y muchos otros.

## *Ejemplo # 1 - Ganando peso*

La ingesta calórica diaria recomendada de Sally es de alrededor de 2300 calorías. Todas sus comidas del día equivalen a 3,300 calorías. Ella corre 3 millas por día, quema aproximadamente 167 calorías por milla. Su excedente calórico total sería de 500 calorías.

- + 3,300 calorías consumidas
  - Presupuesto de 2.300 calorías
  - 500 calorías quemadas
- 

+500 calorías sobrantes (un aumento de peso marginal)

Si continúa este patrón de alimentación diaria todos los días durante una semana, habrá ganado aproximadamente 1 libra ( $500 \text{ calorías} * 7 \text{ días} = 3.500 \text{ calorías}$ ). Para perder 1 libra de peso corporal, debe quemar 3.500 calorías). Si agregas estos valores durante más de un mes o un año, puedes ver fácilmente cómo aumentamos lentamente de peso en pequeños incrementos. En el ejemplo anterior, veamos a los proscritos durante todo un año si decidiste seguir este plan de dieta:

$52 \text{ semanas} * 1 \text{ libra / semana} = 52 \text{ libras en 1 año}$ . Sally

ganaría 52 libras en 1 año.

Simplemente registrando cuánto come en un día podría ser el elemento clave que le falta para evitar que pierdas peso.

## *Ejemplo # 2 - Perder peso*

La ingesta calórica diaria recomendada de Susana es de alrededor de 2000 calorías. Todas sus comidas del día equivalen a 2.450 calorías. Ella logra correr 3 millas por el día, que consume alrededor de 133 calorías por milla. Su déficit calórico total sería de 250 calorías.

- + 2,150 calorías consumidas
  - presupuesto de 2,000 calorías
  - 400 calorías quemadas
- 

-250 déficit de calorías (una pérdida de peso marginal)

Si continúa con este patrón de alimentación diaria todos los días durante una semana, habrá perdido aproximadamente 1/2 libra ( $250 \text{ calorías de déficit} * 7 \text{ días} = 1.750 \text{ calorías}$ . Para perder 1 libra de peso corporal, debe quemar 3.500 calorías). Si agregas estos valores durante un mes o un año, puedes ver fácilmente cómo podemos perder peso lentamente en pequeños incrementos. En el ejemplo anterior, veamos a los proscritos durante todo un año si decidiste seguir este plan de dieta:

$$52 \text{ semanas} * -0.5 \text{ libras / semana} = -26 \text{ libras en 1 año.}$$

Susana perdería 26 libras en el transcurso de un año.

Simplemente haciendo un seguimiento de cuánto come en un día, puedes ver visualmente cuántas calorías necesitas para trabajar y cuánto queda al final del día. Llevar un registro de tu ingesta de alimentos podría ser el elemento clave que te falta para evitar que pierdas peso. Ver el ejemplo en papel es mucho más fácil que seguir el hábito real de apegarse a este plan de dieta durante todo un año. Si fuera fácil, podríamos simplemente comer las mismas comidas para el desayuno, el almuerzo y la cena, pero la mayoría de nosotros no puede mantener esa dieta rígida. Al saber cuánto has comido, todavía puedes disfrutar de los alimentos que deseas comer, siempre y cuando el recuento calórico de las comidas esté dentro de su presupuesto de calorías del día. Si realizas un seguimiento de tus hábitos alimenticios con una aplicación, podrás seguir con el hábito de comer menos durante un período mucho más largo. Hay muchos rastreadores de calorías gratis en el mercado. Mis dos rastreadores de calorías favoritos son Lose It! y My Fitness Pal.

## *Pasos a seguir*

- Pre-carrera: consume carbohidratos livianos como pan o una barra de proteína.
- Post-carrera: come algo de fruta o un batido de proteínas.
- Para perder peso, debes consumir menos calorías que tu presupuesto calórico diario, quemar más calorías o una combinación de ambas.

*Capítulo 7*  
*Predicción de ritmo*

## *Predicción de ritmo 10K*

Para determinar el ritmo previsto de 10k, multiplica tu ritmo de 5K por 2.077. Esto te dará un tiempo estimado de finalización predecible que luego podrás usar para calcular qué tan rápido debe ser el ritmo por milla. Si solo has corrido una carrera de 5 km, entonces solo usa ese tiempo. Si has ejecutado varios 5K dentro de un año, calcula el tiempo promedio de finalización de 5K sumando todos los tiempos de carrera de 5K y dividido por el número total de carreras de 5 K.

## *Ejemplo 1 del predictor de ritmo 10K*

Ejemplo 1: Juan ha corrido múltiples 5K dentro de aproximadamente 6 meses el uno del otro. Aquí están los resultados de su carrera:

Carrera 5K # 1: 29:43

Carrera 5K # 2: 31:24

Carrera 5K # 3: 29:10

Carrera 5K # 4: 33:15

Tiempo promedio de finalización de 5K: 30:53

10K tiempo de finalización previsto:

$30:53 * 2.077$  (factor de predicción)

30 minutos

$53 \text{ segundos} / 60 \text{ segundos} = 0,88$

$30.88 * 2.077$  (factor de predicción) = 64.14

$64.14 \text{ minutos} / 60 \text{ minutos} = 1.069 \text{ horas}$

Convierte de nuevo a horas / minutos / segundos:

$0.069 * 60 \text{ segundos} = 4 \text{ minutos } 0.14 \text{ segundos}$

$0.14 \text{ segundos} * 60 \text{ segundos} = 8 \text{ segundos}$

**1 hora + 4 minutos + 8 segundos = 1:04:08 10K tiempo de finalización previsto**

## *Ejemplo 2 del predictor de ritmo 10K*

Ejemplo 2: Mary solo ha corrido un 5K. Su resultado fue:

Carrera 5k: 35:00

35:00 \* 2.077 (factor de predicción)

35 minutos

35,00 \* 2,077 (factor de predicción) = 72,70

72.70 minutos / 60 minutos = 1.21 horas

Convierte de nuevo a horas / minutos / segundos:

0.21 \* 60 segundos = 12 minutos 0.6 segundos

0.6 segundos \* 60 segundos = 36 segundos

1 hora + 12 minutos + 36 segundos = **1:12:36 10k**

**tiempo de finalización previsto.**

## *10K Tabla de predicción de ritmo*

| Tiempo de finalización<br>10K | Tiempo de finalización<br>previsto 10K |
|-------------------------------|--|
| 0:25                          | 0:52                                   |
| 0:26                          | 0:54                                   |
| 0:27                          | 0:56                                   |
| 0:28                          | 0:58                                   |
| 0:29                          | 1:00                                   |
| 0:30                          | 1:02                                   |
| 0:31                          | 1:04                                   |
| 0:32                          | 1:06                                   |
| 0:33                          | 1:09                                   |
| 0:34                          | 1:11                                   |
| 0:35                          | 1:13                                   |
| 0:36                          | 1:15                                   |
| 0:37                          | 1:17                                   |
| 0:38                          | 1:19                                   |
| 0:39                          | 1:21                                   |
| 0:40                          | 1:23                                   |
| 0:41                          | 1:25                                   |

|      |      |
|------|------|
| 0:42 | 1:27 |
| 0:43 | 1:29 |
| 0:44 | 1:31 |
| 0:45 | 1:33 |
| 0:46 | 1:36 |
| 0:47 | 1:38 |
| 0:48 | 1:40 |
| 0:49 | 1:42 |
| 0:50 | 1:44 |

## *Es solo una predicción*

Cuando calcules tu ritmo, la predicción recuerda que es solo una estimación. No te metas mentalmente atascado creyendo que correrás la predicción de ritmo 10K de manera exacta. Es más que probable que corras más rápido que tu tiempo estimado de llegada debido a la emoción de la carrera y a la adrenalina que fluye a través de tu sangre. Simplemente usa la predicción de ritmo para ayudarte a alcanzar un tiempo de finalización alcanzable durante el entrenamiento. Cuando se trata de un día de carrera, apunta a la luna y supera tu predicción de 10K.

## *Capítulo 8*

*Horario de entrenamiento para principiantes*

## *Horario de entrenamiento de seis semanas*

Si actualmente puedes correr un 5K, entonces puedes ser entrenado en 4 semanas para correr la distancia de 10K. Si necesitas un poco de tiempo para volver a su ritmo de carrera, te tomará alrededor de 6 semanas de entrenamiento para estar listo para un 10K

### **¡IMPORTANTE!**

Si tienes problemas para completar un 5k o su nueva versión para correr, te sugiero que comiences con un programa de capacitación extremadamente conservador como el que he diseñado. Al seguir un programa de entrenamiento de ritmo más conservador y más fácil, aumentarás las probabilidades de seguir corriendo durante más tiempo. Mi libro, Furia 5K, puede guiarte paso a paso utilizando una técnica de correr / caminar. El entrenamiento de 5K demora hasta nueve semanas y se puedes terminar más pronto, dependiendo de cuán en forma te encuentres físicamente. Furia 5K, es el libro número 2 de la serie, De Principiante a Finalizador. Esto es GRATIS para leer con Kindle Unlimited. Después de completar el entrenamiento para el 5K, puedes hacer la transición al programa de entrenamiento de 10K de 4 a 6 semanas.

—>      Clic aquí para leer Furia 5K    <—

## *Diferencias entre 5K y 10K*

Obviamente, una diferencia entre 5K y 10K es la distancia. Un 5K es equivalente a la distancia de 3.1 millas. Un 10K duplica esas distancias a 6.2 millas. Otra gran diferencia es el enfoque que llevas a entrenar para un 10K. Si bien algunos corredores no necesitan entrenar en absoluto durante, la mayoría de los corredores nuevos e intermedios necesitan 4 a 6 semanas para poder correr adecuadamente la distancia de 10 km.

Si competiste en un evento de 5K en el que también se lleva a cabo un evento de 10K, es posible que hayas notado que la cantidad total de participantes para un 10K es mucho menor que un 5K. ¿Por qué hay menos participantes para el 10K en lugar de los 5K? Esa es una pregunta fácil de responder, ¿verdad? O bien, "Es más difícil" o "es más largo", probablemente te estallen en la cabeza. Si bien entrenar para un 10K es más difícil y requiere más tiempo para entrenar, aún puede lograrse fácilmente si programas tu tiempo de entrenamiento y te presentas para el entrenamiento cada semana. Es hora de hacerse responsable de tus acciones. No más excusas.

## *Carrera de larga duración*

En mis otros dos libros, Furia 5K y Guía para medios maratones, ofrezco solo un programa de entrenamiento por libro. Para la mayoría de los corredores de 5K por primera vez y media maratón, el objetivo principal es simplemente terminar la carrera. Una carrera de 10K es ligeramente diferente, ya que muchos corredores vienen directamente de correr 5K y sumergirse en 10K. Algunos de los participantes ya están experimentados y solo necesitan un pequeño impulso para el siguiente nivel de carrera. Los siguientes dos programas, principiante y avanzado, son diferentes en la velocidad con la que te empujas hacia la carrera de larga distancia. La carrera de larga distancia o carrera de larga duración es cualquier carrera superior a 3.1 millas. Otras fuentes etiquetan una carrera de larga distancia como cualquier cosa mayor a 5 millas. Para simplificar, cuando me refiero a una carrera de larga distancia, es cualquier distancia mayor a 3.1 millas (5K).

¿Cómo pueden los corredores correr por esa gran distancia? El entrenamiento es la respuesta.

¿Por qué algunos corredores progresan más allá del 5K y otros no? Creo que hay muchas razones por las cuales. Algunos corredores no dan el salto debido al simple hecho de que no tienen absolutamente ningún deseo de correr nada más

allá de la distancia de un 5K. No hay absolutamente nada de malo en correr 5K por el resto de tu vida y nunca progresar más allá de ese nivel. La carrera de 5K actúa como una carrera de puerta de enlace que lleva a algunos corredores a ir más allá de los 5 km. Una de las principales razones, creo, es que simplemente no tienen a alguien empujándolos al siguiente nivel. Una segunda razón para no ir más allá de los 5K son los bloqueos mentales. Los corredores creen que los 10K son para corredores experimentados. Poner dudas en las habilidades de uno mismo lleva a no pasar al siguiente paso. La creencia que me ha impulsado durante la mayor parte de mi carrera es que si puedo correr un 5K y luego puedo correr un maratón. Todos los corredores experimentados corrían media maratón una vez al mes y varias maratones al año, tenían que comenzar en algún lugar. La diferencia entre alguien que elige correr un 10K y alguien que no lo hace es la creencia y el impulso de que pueden hacerlo. Todos los corredores experimentados pasaron por las etapas iniciales de aprender a correr y entrenar. Si bien puede argumentar que algunos corredores veteranos comenzaron a correr en su juventud, cada año muchos corredores nuevos en sus treintas y mayores comienzan a correr carreras. Si tu cuerpo está en buena forma física para resistir la carrera de resistencia, puedes comenzar a correr a cualquier edad.

## *Horario de entrenamiento para principiantes*

El programa de entrenamiento para principiantes es el más adecuado para corredores que han estado corriendo por menos de un año y pueden completar una distancia de 5 km (3.1 millas). El tiempo total requerido para entrenar en el nivel de principiante es de seis semanas. Si comienzas a entrenar con el programa de entrenamiento para principiantes y lo encuentras demasiado fácil, es posible que desees cambiar al programa de entrenamiento avanzado. El programa de entrenamiento avanzado toma solo cuatro semanas para completarse. Si comienzas a entrenar con el programa de entrenamiento para principiantes y lo encuentras demasiado difícil, puedes relajarte durante una semana y reiniciar el entrenamiento en el nivel 5k. Ofrezco un programa de entrenamiento de 5 semanas de nueve semanas fácil de seguir que utiliza una técnica de correr / caminar para llegar a la línea de meta. El libro y el programa de capacitación se pueden encontrar en mi libro, Furia 5K.

## Horario de entrenamiento para principiantes 10K

| <b>Week #</b> | <b>Mon.</b> | <b>Tues.</b><br><b>(EP)</b> | <b>Wed.</b><br><b>(10KP)</b> | <b>Thur.</b><br><b>(MP)</b> | <b>Fri.</b> | <b>Sat.</b><br><b>(LD)</b> | <b>Sun.</b> |
|---------------|-------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|-------------|----------------------------|-------------|
| <b>1</b>      | Rest        | 2 mi                        | 2 mi                         | 2 mi                        | Rest        | 2.5 mi                     | Rest/CT     |
| <b>2</b>      | Rest        | 2mi                         | 3 mi                         | 2 mi                        | Rest        | 3 mi                       | Rest/CT     |
| <b>3</b>      | Rest        | 2.5 mi                      | 3 mi                         | 2.5 mi                      | Rest        | 3.5 mi                     | Rest/CT     |
| <b>4</b>      | Rest        | 3 mi                        | 3 mi                         | 2 mi                        | Rest        | 4.0 mi                     | Rest/CT     |
| <b>5</b>      | Rest        | 3 mi                        | 4 mi                         | 2 mi                        | Rest        | 4.5 mi                     | Rest/CT     |
| <b>6</b>      | Rest        | 3 mi                        | 2 mi                         | Rest                        | Rest        | 10K                        | Rest/CT     |

(Easy)

EP=Easy Pace, 10KP=Predicted Pace,

MP=Medium Pace, LD=Long Duration, CT=Cross Train

| Semana<br># | Lun      | Mar    | Mie  | Jue      | Vie      | Sab    | Dom         |
|-------------|----------|--------|------|----------|----------|--------|-------------|
| 1           | Descanso | 2 mi   | 2 mi | 2 mi     | Descanso | 2.5 mi | Descanso/CT |
| 2           | Descanso | 2 mi   | 3 mi | 2 mi     | Descanso | 3 mi   | Descanso/CT |
| 3           | Descanso | 2.5 mi | 3 mi | 2.5 mi   | Descanso | 3.5 mi | Descanso/CT |
| 4           | Descanso | 3 mi   | 3 mi | 2 mi     | Descanso | 4.0 mi | Descanso/CT |
| 5           | Descanso | 3 mi   | 4 mi | 2 mi     | Descanso | 4.5 mi | Descanso/CT |
| 6           | Descanso | 3 mi   | 2 mi | Descanso | Descanso | 10 K   | Descanso/CT |

Un programa de entrenamiento resumido y una hoja de registro se pueden descargar a continuación GRATIS:

**HAGA CLIC ABAJO EN EL LINK:**

**GRATIS Calendario de entrenamiento y hoja de registro 10K**

## *Entrenamiento para principiantes - Semana 1*

|           |  |
|-----------|--|
| Lunes     | <b>Descanso.</b> Tómalo con calma. No corras Si necesitas hacer ejercicio, te recomiendo caminar por no más de 30 minutos.   |
| Martes    | <b>Corre 2 millas a un ritmo suave.</b> Si puedes mantener una conversación con otra persona que está corriendo a un ritmo suave, ese es el ritmo adecuado. El ritmo sencillo es de 30 segundos a aproximadamente 1 minuto más lento que su ritmo previsto de 10 K.        |
| Miércoles | <b>Corre 2 millas a tu ritmo predicho de 10K.</b> Deberías poder seguir el ritmo previsto de 10K sin quedarte sin aliento. Si te quedas sin aliento, reduce la velocidad a una caminata enérgica durante unos minutos y luego intenta completar tu millaje durante el día. |
| Jueves    | <b>Corre 2 millas a un ritmo suave.</b> El ritmo suave es de 30 segundos a aproximadamente 1 minuto más lento que el ritmo previsto de 10 K.   |
| Viernes   | <b>Descanso.</b> Para que tus músculos se fortalezcan, necesitan descansar. Siéntate libre de caminar algunas millas. Tus carreras de sábado son tus carreras de larga duración.   |
| Sábado    | <b>Corre 2.5 millas a un ritmo suave.</b>  |
| Domingo   | <b>Descanso.</b> Para los corredores principiantes, este día debe mantenerse en un día de descanso suave. Si tu cuerpo se siente bien, sigue adelante y realiza algún tipo de entrenamiento cruzado durante 30 a 60 minutos.   |

## *Entrenamiento para principiantes - Semana 2*

|           |  |
|-----------|--|
| Lunes     | <b>Descanso.</b> Tómalo con calma. No corras Si necesitas hacer ejercicio, te recomiendo caminar por no más de 30 minutos.   |
| Martes    | <b>Corre 2 millas a un ritmo suave.</b> Si puedes mantener una conversación con otra persona que está corriendo a un ritmo suave, ese es el ritmo adecuado. El ritmo sencillo es de 30 segundos a aproximadamente 1 minuto más lento que su ritmo previsto de 10 K.        |
| Miércoles | <b>Corre 3 millas a tu ritmo predicho de 10K.</b> Deberías poder seguir el ritmo previsto de 10K sin quedarte sin aliento. Si te quedas sin aliento, reduce la velocidad a una caminata enérgica durante unos minutos y luego intenta completar tu millaje durante el día. |
| Jueves    | <b>Corre 2 millas a un ritmo suave.</b> El ritmo suave es de 30 segundos a aproximadamente 1 minuto más lento que el ritmo previsto de 10 K.   |
| Viernes   | <b>Descanso.</b> Para que tus músculos se fortalezcan, necesitan descansar. Siéntate libre de caminar algunas millas. Tus carreras de sábado son tus carreras de larga duración.   |
| Sábado    | <b>Corre 3.0 millas a un ritmo suave.</b>  |
| Domingo   | <b>Descanso.</b> Para los corredores principiantes, este día debe mantenerse en un día de descanso suave. Si tu cuerpo se siente bien, sigue adelante y realiza algún tipo de entrenamiento cruzado durante 30 a 60 minutos.   |

## *Entrenamiento para principiantes - Semana 3*

|           |  |
|-----------|--|
| Lunes     | <b>Descanso.</b> Tómalo con calma. No corras Si necesitas hacer ejercicio, te recomiendo caminar por no más de 30 minutos.   |
| Martes    | <b>Corre 2.5 millas a un ritmo suave.</b> Si puedes mantener una conversación con otra persona que está corriendo a un ritmo suave, ese es el ritmo adecuado. El ritmo sencillo es de 30 segundos a aproximadamente 1 minuto más lento que su ritmo previsto de 10 K.      |
| Miércoles | <b>Corre 3 millas a tu ritmo predicho de 10K.</b> Deberías poder seguir el ritmo previsto de 10K sin quedarte sin aliento. Si te quedas sin aliento, reduce la velocidad a una caminata enérgica durante unos minutos y luego intenta completar tu millaje durante el día. |
| Jueves    | <b>Corre 2.5 millas a un ritmo suave.</b> El ritmo suave es de 30 segundos a aproximadamente 1 minuto más lento que el ritmo previsto de 10 K.   |
| Viernes   | <b>Descanso.</b> Para que tus músculos se fortalezcan, necesitan descansar. Siéntate libre de caminar algunas millas. Tus carreras de sábado son tus carreras de larga duración.   |
| Sábado    | <b>Corre 3.5 millas a un ritmo suave.</b>  |
| Domingo   | <b>Descanso.</b> Para los corredores principiantes, este día debe mantenerse en un día de descanso suave. Si tu cuerpo se siente bien, sigue adelante y realiza algún tipo de entrenamiento cruzado durante 30 a 60 minutos.   |

## *Entrenamiento para principiantes - Semana 4*

|           |  |
|-----------|--|
| Lunes     | <b>Descanso.</b> Tómalo con calma. No corras Si necesitas hacer ejercicio, te recomiendo caminar por no más de 30 minutos.   |
| Martes    | <b>Corre 3 millas a un ritmo suave.</b> Si puedes mantener una conversación con otra persona que está corriendo a un ritmo suave, ese es el ritmo adecuado. El ritmo sencillo es de 30 segundos a aproximadamente 1 minuto más lento que su ritmo previsto de 10 K.          |
| Miércoles | <b>Corre 3 millas a tu ritmo predicho de 10K.</b> Deberías poder seguir el ritmo previsto de 10K sin quedarte sin aliento. Si te quedas sin aliento, reduce la velocidad a una caminata energética durante unos minutos y luego intenta completar tu millaje durante el día. |
| Jueves    | <b>Corre 2 millas a un ritmo suave.</b> El ritmo suave es de 30 segundos a aproximadamente 1 minuto más lento que el ritmo previsto de 10 K.   |
| Viernes   | <b>Descanso.</b> Para que tus músculos se fortalezcan, necesitan descansar. Siéntate libre de caminar algunas millas. Tus carreras de sábado son tus carreras de larga duración.   |
| Sábado    | <b>Corre 4.0 millas a un ritmo suave.</b>  |
| Domingo   | <b>Descanso.</b> Para los corredores principiantes, este día debe mantenerse en un día de descanso suave. Si tu cuerpo se siente bien, sigue adelante y realiza algún tipo de entrenamiento cruzado durante 30 a 60 minutos.   |

## *Entrenamiento para principiantes - Semana 5*

|           |  |
|-----------|--|
| Lunes     | <b>Descanso.</b> Tómalo con calma. No corras Si necesitas hacer ejercicio, te recomiendo caminar por no más de 30 minutos.   |
| Martes    | <b>Corre 3 millas a un ritmo suave.</b> Si puedes mantener una conversación con otra persona que está corriendo a un ritmo suave, ese es el ritmo adecuado. El ritmo sencillo es de 30 segundos a aproximadamente 1 minuto más lento que su ritmo previsto de 10 K.        |
| Miércoles | <b>Corre 4 millas a tu ritmo predicho de 10K.</b> Deberías poder seguir el ritmo previsto de 10K sin quedarte sin aliento. Si te quedas sin aliento, reduce la velocidad a una caminata enérgica durante unos minutos y luego intenta completar tu millaje durante el día. |
| Jueves    | <b>Corre 2 millas a un ritmo suave.</b> El ritmo suave es de 30 segundos a aproximadamente 1 minuto más lento que el ritmo previsto de 10 K.   |
| Viernes   | <b>Descanso.</b> Para que tus músculos se fortalezcan, necesitan descansar. Siéntate libre de caminar algunas millas. Tus carreras de sábado son tus carreras de larga duración.   |
| Sábado    | <b>Corre 4.5 millas a un ritmo suave.</b>  |
| Domingo   | <b>Descanso.</b> Para los corredores principiantes, este día debe mantenerse en un día de descanso suave. Si tu cuerpo se siente bien, sigue adelante y realiza algún tipo de entrenamiento cruzado durante 30 a 60 minutos.   |

## *Entrenamiento para principiantes - Semana 6*

|           |  |
|-----------|--|
| Lunes     | <b>Descanso.</b> Tómalo con calma. No corras Si necesitas hacer ejercicio, te recomiendo caminar por no más de 30 minutos.   |
| Martes    | <b>Corre 3 millas a un ritmo suave.</b> Si puedes mantener una conversación con otra persona que está corriendo a un ritmo suave, ese es el ritmo adecuado. El ritmo sencillo es de 30 segundos a aproximadamente 1 minuto más lento que su ritmo previsto de 10 K.        |
| Miércoles | <b>Corre 2 millas a tu ritmo predicho de 10K.</b> Deberías poder seguir el ritmo previsto de 10K sin quedarte sin aliento. Si te quedas sin aliento, reduce la velocidad a una caminata enérgica durante unos minutos y luego intenta completar tu millaje durante el día. |
| Jueves    | <b>Descanso.</b>   |
| Viernes   | <b>Descanso.</b>   |
| Sábado    | <b>**** Carrera 10K ****</b>   |
| Domingo   | <b>Descanso.</b>   |

*Capítulo 9*  
*Horario de entrenamiento avanzado*

### *Horario de entrenamiento avanzado*

El programa de entrenamiento avanzado es el más adecuado para los corredores que han estado corriendo por más de seis meses y pueden completar una distancia de 5 km (3.1 millas). El tiempo total requerido para entrenar en el nivel de entrenamiento avanzado es de cuatro semanas. Si comienzas a entrenar con el programa de entrenamiento avanzado y te resulta demasiado difícil, es posible que desees cambiar al programa de entrenamiento para principiantes. Si comienzas a entrenar con el horario de entrenamiento principiante y te resulta demasiado difícil, puedes comenzar con el entrenamiento básico de 5K hasta que tu cuerpo sostenga carreras de una y dos millas. Mi libro, Furia 5K, ofrece un programa de entrenamiento de 5K de nueve semanas fácil de seguir que utiliza una técnica de correr / caminar para llegar a la línea de meta. El libro y el programa de capacitación se pueden encontrar en mi libro, Furia 5K.

**Tabla 2 - Horario avanzado**

Horario de entrenamiento avanzado 10K

| Semana # | Lun         | Mar         | Mie           | Jue         | Vie         | Sab         | Dom            |
|----------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|----------------|
| 1        | Descanso    | 3 mi        | 3 mi          | 3 mi        | Descanso    | 3 mi        | Descanso/CT    |
| 2        | Descanso    | 3 mi        | 3.5 mi        | 3 mi        | Descanso    | 4 mi        | Descanso/CT    |
| 3        | Descanso    | 3 mi        | 4 mi          | 2 mi        | Descanso    | 5 mi        | Descanso/CT    |
| 4        | Descanso    | 3 mi        | 2 mi          | Descanso    | Descanso    | 10K         | Descanso/CT    |
| Week #   | Mon.        | Tues.       | Wed.          | Thur.       | Fri.        | Sat.        | Sun.           |
|          | (EP)        | (10KP)      | (MP)          |             |             | (LD)        |                |
| <b>1</b> | <b>Rest</b> | <b>3 mi</b> | <b>3 mi</b>   | <b>3 mi</b> | <b>Rest</b> | <b>3 mi</b> | <b>Rest/CT</b> |
| <b>2</b> | <b>Rest</b> | <b>3 mi</b> | <b>3.5 mi</b> | <b>3 mi</b> | <b>Rest</b> | <b>4 mi</b> | <b>Rest/CT</b> |
| <b>3</b> | <b>Rest</b> | <b>3 mi</b> | <b>4 mi</b>   | <b>2 mi</b> | <b>Rest</b> | <b>5 mi</b> | <b>Rest/CT</b> |
| <b>4</b> | <b>Rest</b> | <b>3 mi</b> | <b>2 mi</b>   | <b>Rest</b> | <b>Rest</b> | <b>10K</b>  | <b>Rest/CT</b> |

(Advanced)

EP=Easy Pace, 10KP=Predicted Pace,

MP=Medium Pace, LD=Long Duration, CT=Cross Train

Un programa de entrenamiento resumido y una hoja de registro se pueden descargar a continuación GRATIS:

**HAGA CLIC ABAJO EN LINK:**

**GRATIS 10K calendario de entrenamiento y hoja de registro.**

## *Entrenamiento avanzado - Semana 1*

|           |  |
|-----------|--|
| Lunes     | <b>Descanso.</b> Tómalo con calma. No corras Si necesitas hacer ejercicio, te recomiendo caminar por no más de 30 minutos.   |
| Martes    | <b>Corre 3 millas a un ritmo suave.</b> Si puedes mantener una conversación con otra persona que está corriendo a un ritmo suave, ese es el ritmo adecuado. El ritmo sencillo es de 30 segundos a aproximadamente 1 minuto más lento que su ritmo previsto de 10 K.        |
| Miércoles | <b>Corre 3 millas a tu ritmo predicho de 10K.</b> Deberías poder seguir el ritmo previsto de 10K sin quedarte sin aliento. Si te quedas sin aliento, reduce la velocidad a una caminata enérgica durante unos minutos y luego intenta completar tu millaje durante el día. |
| Jueves    | <b>Corre 3 millas a un ritmo suave.</b> El ritmo suave es de 30 segundos a aproximadamente 1 minuto más lento que el ritmo previsto de 10 K.   |
| Viernes   | <b>Descanso.</b> Para que tus músculos se fortalezcan, necesitan descansar. Siéntate libre de caminar algunas millas. Tus carreras de sábado son tus carreras de larga duración.   |
| Sábado    | <b>Corre 3.0 millas a un ritmo suave.</b>  |
| Domingo   | <b>Descanso.</b> Para los corredores principiantes, este día debe mantenerse en un día de descanso suave. Si tu cuerpo se siente bien, sigue adelante y realiza algún tipo de entrenamiento cruzado durante 30 a 60 minutos.   |

## *Entrenamiento avanzado - Semana 2*

|           |  |
|-----------|--|
| Lunes     | <b>Descanso.</b> Tómalo con calma. No corras Si necesitas hacer ejercicio, te recomiendo caminar por no más de 30 minutos.   |
| Martes    | <b>Corre 3 millas a un ritmo suave.</b> Si puedes mantener una conversación con otra persona que está corriendo a un ritmo suave, ese es el ritmo adecuado. El ritmo sencillo es de 30 segundos a aproximadamente 1 minuto más lento que su ritmo previsto de 10 K.          |
| Miércoles | <b>Corre 3.5 millas a tu ritmo predicho de 10K.</b> Deberías poder seguir el ritmo previsto de 10K sin quedarte sin aliento. Si te quedas sin aliento, reduce la velocidad a una caminata enérgica durante unos minutos y luego intenta completar tu millaje durante el día. |
| Jueves    | <b>Corre 3 millas a un ritmo suave.</b> El ritmo suave es de 30 segundos a aproximadamente 1 minuto más lento que el ritmo previsto de 10 K.   |
| Viernes   | <b>Descanso.</b> Para que tus músculos se fortalezcan, necesitan descansar. Siéntate libre de caminar algunas millas. Tus carreras de sábado son tus carreras de larga duración.   |
| Sábado    | <b>Corre 4.0 millas a un ritmo suave.</b>  |
| Domingo   | <b>Descanso.</b> Para los corredores principiantes, este día debe mantenerse en un día de descanso suave. Si tu cuerpo se siente bien, sigue adelante y realiza algún tipo de entrenamiento cruzado durante 30 a 60 minutos.   |

## *Entrenamiento avanzado - Semana 3*

|           |  |
|-----------|--|
| Lunes     | <b>Descanso.</b> Tómalo con calma. No corras Si necesitas hacer ejercicio, te recomiendo caminar por no más de 30 minutos.   |
| Martes    | <b>Corre 3 millas a un ritmo suave.</b> Si puedes mantener una conversación con otra persona que está corriendo a un ritmo suave, ese es el ritmo adecuado. El ritmo sencillo es de 30 segundos a aproximadamente 1 minuto más lento que su ritmo previsto de 10 K.        |
| Miércoles | <b>Corre 4 millas a tu ritmo predicho de 10K.</b> Deberías poder seguir el ritmo previsto de 10K sin quedarte sin aliento. Si te quedas sin aliento, reduce la velocidad a una caminata enérgica durante unos minutos y luego intenta completar tu millaje durante el día. |
| Jueves    | <b>Corre 2 millas a un ritmo suave.</b> El ritmo suave es de 30 segundos a aproximadamente 1 minuto más lento que el ritmo previsto de 10 K.   |
| Viernes   | <b>Descanso.</b> Para que tus músculos se fortalezcan, necesitan descansar. Siéntate libre de caminar algunas millas. Tus carreras de sábado son tus carreras de larga duración.   |
| Sábado    | <b>Corre 5.0 millas a un ritmo suave.</b>  |
| Domingo   | <b>Descanso.</b> Para los corredores principiantes, este día debe mantenerse en un día de descanso suave. Si tu cuerpo se siente bien, sigue adelante y realiza algún tipo de entrenamiento cruzado durante 30 a 60 minutos.   |

## *Entrenamiento avanzado - Semana 4*

|           |  |
|-----------|--|
| Lunes     | <b>Descanso.</b> Tómalo con calma. No corras Si necesitas hacer ejercicio, te recomiendo caminar por no más de 30 minutos.   |
| Martes    | <b>Corre 3 millas a un ritmo suave.</b> Si puedes mantener una conversación con otra persona que está corriendo a un ritmo suave, ese es el ritmo adecuado. El ritmo sencillo es de 30 segundos a aproximadamente 1 minuto más lento que su ritmo previsto de 10 K.        |
| Miércoles | <b>Corre 2 millas a tu ritmo predicho de 10K.</b> Deberías poder seguir el ritmo previsto de 10K sin quedarte sin aliento. Si te quedas sin aliento, reduce la velocidad a una caminata enérgica durante unos minutos y luego intenta completar tu millaje durante el día. |
| Jueves    | <b><u>Descanso.</u></b>  |
| Viernes   | <b><u>Descanso.</u></b>  |
| Sábado    | <b><u>**** Carrera 10K ****</u></b>  |
| Domingo   | <b><u>Descanso.</u></b>  |

## *Pasos a seguir*

- Cumple con tu horario de entrenamiento.
- Si no puedes correr en un día determinado, cambia tu horario y no te preocupes.
- Continúa caminando durante al menos 10 minutos después de una sesión de carrera.
- El entrenamiento cruzado te ayudará a mantenerse activo en los días sin correr.
- Una caminata de 30 a 60 minutos es una excelente fuente de entrenamiento cruzado.

*Capítulo 10*

*Relájate el día antes de la carrera*

## *Noche antes de la carrera*

Mucha gente tendrá dificultades para dormir lo suficiente la noche antes de su primer 10K. Algunos corredores correrán algunas millas ligeras el día antes de la carrera. Coloca tu equipo de carrera cerca para que esté listo por la mañana. Este equipo incluye ropa, equipos tecnológicos, aguas, geles, paquetes de hidratación, botellas de agua, zapatos para correr, babero, gafas de sol, bloqueador solar, banda para la cabeza y calcetines. Si recogiste el paquete de carreras temprano, continúa y anota el número de la competencia en tu camisa o pantalones cortos. No tomes alcohol. Tu cuerpo necesita estar lo más hidratado posible.

## *Pasos a seguir*

- Obtén todo su equipo, incluida la ropa, el agua, el teléfono, la caja del teléfono Garmins y Fitbits.
- Adjunta tu número de dorsal a la ropa.
- Conoce qué ruta vas a tomar para la carrera.
- Mantente hidratado.
- Su última cena antes de la carrera no debería ser una gran comida.
- Obtén al menos 7 horas de sueño (puede ser difícil hacerlo debido a la ansiedad).
- Si te estás poniendo nervioso o inquieto, ve a caminar una milla o dos.

*Capítulo 11*  
*Es el día de la carrera*

## *Día de la carrera*

El día finalmente ha llegado. Despierta un par de horas antes de la hora de inicio de la carrera. Come una comida pequeña lo antes posible. Esta comida debe contener algunos carbohidratos, como un panecillo o una tostada con mantequilla de maní, tal vez unos pocos huevos y agua. Esta comida debe estar entre 400 y 600 calorías. Evite los alimentos con alto contenido de fibra. Bebe una taza de café si quieres. Bebe aproximadamente 12 oz de agua antes de la carrera. Continúa sorbiendo agua antes de la carrera. Recuerda que no quieras un estómago revuelto, así que no bebas demasiado.

Cuando los corredores comienzan a alinearse para la carrera, debes elegir la ubicación de inicio correcta en la manada. ¡No te alinees al frente de la línea de partida a menos que vayas a correr el 10K rápido! Si no planeas correr el 10K rápido, probablemente necesites estar en el medio. Podrías salirte en estampida o herir a alguien más si intentas estar al frente de la línea y no correr rápido. Los corredores de ritmo más lento, como los caminantes, deben estar en la parte posterior de la cola. Los corredores de ritmo promedio deben ubicarse en el medio de la manada, aproximadamente entre el primer 20% y el 60% de los corredores. En muchas carreras, he pensado que estaba en el lugar correcto en algún lugar en el

medio, y estaba equivocado. Tuve que pasar a muchas personas haciendo carreras de tipo de tragamonedas solo para salir del fango. Los corredores en la cola más que probablemente estarán caminando o corriendo a un ritmo mucho más lento. Durante la carrera, si necesitas reducir la velocidad, debe moverse a la derecha del recorrido.

Asegúrate de salir fácilmente de la puerta. Corre como si estuvieras entrenado para correr la carrera. Conserva tu energía durante las primeras 5 millas. Un ritmo constante e incluso igual a su entrenamiento te llevará a la línea de meta. Si tienes algo de energía extra hacia el final de tu 10K (comienzo de la milla 5), entonces adelante y suelta. Notarás que tu ritmo por milla será más rápido que tu ritmo de entrenamiento. La emoción, la adrenalina y los aspectos competitivos de la carrera se suman naturalmente a la energía que surge a través de tu cuerpo. Por lo tanto, tómatelo con calma al principio y corre al ritmo que has entrenado en las últimas cuatro o seis semanas.

## *Pasos a seguir*

Día de la carrera:

- Despierta dos horas antes de tu carrera.
- Come tan pronto como te levantes. La avena, las barritas energéticas y un plátano son excelentes fuentes de alimentos.
- Bebe algo de cafeína alrededor de 1-2 horas antes de la carrera.
- Sigue bebiendo agua hasta el momento de la carrera.
- No consumas mucha agua. Si tu estómago está dando vueltas, bebiste demasiado, intenta usar el baño.
- Llega a la carrera un poco temprano si es posible solo en caso de tráfico.

La carrera:

- Corre como has entrenado.
- Recuerda que no tienes que correr toda la carrera. Si te cansas, reduce la velocidad a una caminata enérgica en las estaciones de agua / Socorro.

## *Capítulo 12*

*Relájate después de la carrera*

## ***Post-Carrera***

Tu cuerpo estará cansado después de tu carrera de 10K. Admira tu nueva medalla brillante de 10K. No te sientes ni dejes de moverte. Al igual que durante tu entrenamiento después de completar sus carreras largas, debes dejar que el cuerpo entre en modo de enfriamiento. Como mínimo, sigue caminando durante otros 5-10 minutos. Si el cuerpo así lo desea, avanza a paso ligero durante otros 2-5 minutos. Toma algo para beber con electrolitos si es posible. Necesitas comer algo en una hora después de completar tu carrera, para ayudar a reabastecer tus fluidos y darle nutrientes a tu cuerpo.

Si estás preparado, puedes tomar una cerveza. Bebe mucha agua y mantente hidratado durante los próximos días. A veces, una recuperación realizada al día siguiente de tu carrera te ayudará a estirar algunos de tus músculos doloridos en las piernas. La recuperación debe realizarse a un ritmo ligero y no durar más de veinte o treinta minutos.

Evitaría correr normalmente durante al menos 2-3 días para que tus piernas se recuperen. Deberías caminar todos los días después de tu carrera. Recuerda estirar los músculos adoloridos después de las caminatas y usar el rodillo de espuma para los músculos adoloridos.

## *Pasos a seguir*

Post-carrera:

- No dejes de moverse en la línea de meta.
- Sigue caminando de 10 a 20 minutos después de la carrera.
- Tomate una bebida deportiva y algo de comida, como un plátano, yogur o pan.
- Posa para fotos y disfruta de tu nueva y brillante medalla.
- Estira tus músculos.
- No corras durante al menos 2-3 días.

## *Capítulo 13*

### *Conclusiōn*

## ***Felicitaciones***

Date una palmadita en la espalda si has completado tus primeros 10K. No importa cuánto tiempo te tomó terminar tu carrera, recuerda que hiciste algo increíble hoy mientras otras personas se sentaron en el sofá. ¡Felicitaciones!

## *Dolores y calambres*

Dolores que hacen que quieras dejar de correr. Estos son diferentes a los dolores menores y la rigidez que obtienes durante tu carrera. Muchas carreras tuve que parar y estirarme para aliviar la rigidez. De hecho, mis músculos no están completamente calientes hasta la milla número 2. Todavía tengo dolores que detienen por completo mi carrera.

Al igual que con cualquier actividad física, no hay dos personas exactamente iguales. La información proporcionada es un ejemplo y una guía, no una regla absoluta que debe seguir. Adapta cualquier cosa a tu estilo para satisfacer tus necesidades como corredor. Los dos consejos de running más importantes que me dieron fueron que corriera de forma natural y respirara hondo. Estos consejos me ayudaron durante las carreras de larga duración que pueden requerir un esfuerzo real para completar.

### *Ayuda a un autor*

¡Gracias por leer! Si has disfrutado este libro, por favor déjame una breve reseña en Amazon. Si tienes problemas para dejar una reseña, solo selecciona una cosa que te haya gustado sobre el libro. Me tomo el tiempo para leer cada revisión para poder cambiar y actualizar este libro en función de los comentarios de los revisores.

[HAGA CLIC AQUÍ para revisar](#)

Si acabas de terminar tu primera carrera de 10 K y quieres que alguien te cuente, envíame un correo electrónico. Me encantaría saber de ti.

**Sígueme en Facebook y Twitter:**

Twitter: @BeginR2FinishR

Facebook: facebook.com/BeginnerToFinisher/

Sitio web: [www.halfmarathonforbeginners.com](http://www.halfmarathonforbeginners.com)

Correo electrónico:

[scottmorton@halfmarathonforbeginners.com](mailto:scottmorton@halfmarathonforbeginners.com)

## *¿Qué sigue?*

Si quieres continuar tu carrera como corredor, te insto a que intentes superar tus mejores 10K personales o comiences a entrenar para un medio maratón. Si has utilizado los horarios de capacitación provistos en este libro, entonces solo deberás entrenar 6 semanas más para prepararte para una media maratón. Tengo plena fe en que si cruzas la línea de llegada de 10 K, puedes avanzar para conquistar otro objetivo, como una media maratón. Si te sientes súper ambicioso, puedes lanzarte a un plan de entrenamiento de media maratón. En mi libro # 1 Amazon Best Seller Book, Guía para principiantes de Medio maratón, un plan de entrenamiento de 12 semanas te guiará a través de los desafíos mentales y físicos que vienen con el entrenamiento de medio maratón. Puedes leer este libro GRATIS con Kindle Unlimited.

[Haz clic aquí para leer ahora.](#)



Para un adelanto especial de,  
*Porqué los nuevos corredores Fallan: 26 consejos esenciales que  
deberías conocer antes de empezar a correr,*

(Libro # 1 de la serie Principiante a Finalizador),  
Pasar a la página siguiente.

Clic aquí para comprar la versión Ebook

Clic aquí para comprar la versión en papel

Clic aquí para comprar la versión de audiolibro

## **No correr lo suficiente**

Correr muy poco no permitirá que el cuerpo se acostumbre a un horario de entrenamiento. Por ejemplo, supongamos que solo corres dos días a la semana, vamos a elegir lunes y jueves, para ejecutar. Cada sesión consiste en 1 milla corriendo seguido de 1 milla de caminata.

Negativos:

- Tu cuerpo no se está acostumbrando a correr.
- Es posible que seas más susceptible a las lesiones porque tu cuerpo no puede reconstruir y reutilizar los músculos lo suficientemente rápido. Es casi como si tu cuerpo olvidara cómo correr entre los entrenamientos.
- No podrás progresar mucho más que tu kilometraje de entrenamiento.
- Correr de forma inadecuada dificulta la lucha mental en la mente. La mente y el cuerpo piensan que se restablecen después de cada sesión de ejecución y no están aprendiendo el hábito de correr.

No creo que nunca debas caer por debajo de un mínimo absoluto de tres días corriendo / caminando. Prefiero al menos cuatro días de correr. Si decides correr un máximo de tres días, te sugiero que se salte cada dos días (ver a continuación).

### Tres días de entrenamiento

|        |           |           |           |         |           |         |
|--------|-----------|-----------|-----------|---------|-----------|---------|
| Lunes  | Martes    | Miércoles | Jueves    | Viernes | Sábado    | Domingo |
| Correr | Descansar | Correr    | Descansar | Correr  | Descansar | Caminar |

### Cuatro días de entrenamiento (Preferido)

|        |        |           |        |           |        |         |
|--------|--------|-----------|--------|-----------|--------|---------|
| Lunes  | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes   | Sábado | Domingo |
| Correr | Correr | Descansar | Correr | Descansar | Correr | Caminar |

## **Pasos a seguir**

- Correr muy poco le hace más difícil al cuerpo tener un horario de funcionamiento normal.
- No corras menos de 3 veces por semana si quieres progresar en el deporte de correr.

[Clic aquí para comprar la versión Ebook](#)

[Clic aquí para comprar la versión en papel](#)

[Clic aquí para comprar la versión de audiolibro](#)



# **POR QUÉ LOS NUEVOS CORREDORES FALLAN**

**26 CONSEJOS  
DEFINITIVOS QUE DEBES  
SABER ANTES DE  
EMPEZAR A CORRER**

**SCOTT O. MORTON**



Para un adelanto especial de,  
*Furia 5K: 10 Pasos comprobados que te llevaran a la línea de meta en 9 semanas o menos!*

(Libro #2 de la serie Principiante a Finalizador).  
Pasar a la página siguiente.

Clic aquí para comprar.

## **Motivación**

¿Por qué algunas personas terminan maratones y otros no? Creo que todo se reduce a la automotivación y la determinación. La automotivación, aunque probablemente la más fuerte de cualquier otra forma de motivación, no es la única fuente de motivación. Hay varios tipos diferentes de motivación. Tres tipos de motivación que creo que son los más influyentes provienen de las redes sociales, los socios en ejecución y usted mismo.

## **Medios de comunicación social**

Las redes sociales pueden ayudarte a mantenerte enfocado y motivado por tu círculo de amigos. Puedes publicar tiempos de carrera y capturas de pantalla de tus carreras en las redes sociales para que tu círculo de amigos pueda comentar y animarte. Las redes sociales te ayudarán a animarte cuando tengas un día en el que no quieras correr.

## **Compañeros de carrera**

Correr compañeros es la mejor opción para ti,

manteniéndote motivado. Ellos entran contigo. Ellos te dan feedback. Te ayudan a mantener el ritmo. Te empujan cuando no tienes más energía. Los compañeros también te ayudan a ser responsable de cumplir con tu objetivo. Una advertencia para un compañero que corre es que, si carecen de automotivación, no serán de mucha ayuda para motivarlo.

### **Tú mismo**

La automotivación es, de lejos, la fuente más poderosa de motivación. Te conoces mejor que nadie. Estás acostumbrado a saber cómo funcionan tu mente y tu cuerpo. Si no te apetece correr un día, dite a ti mismo que solo recorrerás media milla. Después de correr media milla, dite a sí mismo que solo correrás una milla. Al esforzarte un poco, puedes engañar a tu mente.

Tu motivación podría ser estar saludable y en forma. Además, podrías estar motivado solo para demostrarlo a sí mismo que puedes terminar un 5K o donar para una causa digna. Cualquiera que sea la motivación, tú y solo tú terminarás la carrera.

Clic aquí para comprar.

*Furia 5K: 10 Pasos comprobados que te llevaran a la línea de meta en 9 semanas o menos!*





Para un adelanto especial de,  
*Titán 10 K: Ve más allá de los 5K en 6 semanas o menos!*,  
(Libro #3 de la serie Principiante a Finalizador),  
Pasar a la página siguiente.

Clic aquí para comprar la versión Ebook

## **Miedo de correr lejos**

Los nuevos corredores temen correr más allá de la distancia de 5 km (5,1 millas). ¿Por qué tememos correr distancias más largas? Aquí hay una lista de algunas de las razones por las cuales podríamos deciros por qué no intentamos correr más allá de 3.1 millas:

- No soy un corredor.
- No soy un corredor de larga distancia.
- Temo que mi cuerpo no pueda hacerlo.
- Temo que pueda lastimarme.
- No hay forma de que pueda correr tanto y por tanto tiempo.
- No puedo correr tan lejos.
- Tengo demasiado sobrepeso.
- Estoy demasiado fuera de forma.
- Soy demasiado viejo.
- Las personas pueden burlarse de mí si les digo que estoy entrenando para un 10K.

La lista va más allá de algunas de las razones enumeradas anteriormente sobre por qué podríamos estar evitando correr la distancia de un 10K. Hay demasiados "yo no puedo" arriba. Tienes que sacudir la frase, "No puedo". Esa frase envenena tu mente con incredulidad incluso antes de que comiences.

Clic aquí para comprar la versión Ebook





Para un adelanto especial de,  
*Guía de medio maratón para principiantes: Una solución simple  
de paso a paso para llevarte a la línea de meta en 12  
semanas!*

(Libro #4 en la Serie Principiante hasta Finalizador),  
Pasar a la página siguiente.

*La Guía para principiantes de medio maratón se ha  
convertido en un best seller de Amazon # 1.*

[Clic aquí para comprar la versión eBook](#)

[Clic aquí para comprar versión en papel](#)

[Clic aquí para comprar la versión de audiolibro](#)

## **La mentalidad del corredor.**

Superar el miedo a correr 13.1 millas es uno de los mayores obstáculos para completar una media maratón. Te voy a contar un gran secreto que me ayudó a superar mi miedo a tener que correr 13.1 millas. El secreto es que la mayoría de los corredores no corren las 13.1 millas completas. Guau, qué secreto. Es verdad. Los súper atletas y otros corredores que intentan batir sus mejores récords personales podrían correr toda la carrera. Sin embargo, he completado tres medias maratones y un maratón completo, y la mayoría de los corredores caminarán por las estaciones de agua / socorro a lo largo del recorrido. Una vez que me di cuenta de que no tienes que correr toda la distancia, el miedo a correr una media maratón desapareció, al instante. Mi mente había encontrado una grieta en la armadura. Una vez que exploté la debilidad de la bestia medio maratón 13.1, mi mentalidad cambió para siempre en carreras de larga distancia. Esta misma técnica me permitió completar un maratón también. Alguien que lea esto ahora mismo probablemente diga: "Probablemente ha estado corriendo por un largo tiempo". Pude completar tres medias

maratones y un maratón completo en el transcurso de un año. Comencé en mayo de 2016 y completé mi tercera media maratón el 22 de abril de 2017, a la edad de 43 años sin ninguna experiencia anterior en carreras de larga distancia. De ninguna manera soy un super atleta, solo una persona promedio con altas creencias de que podría terminar una media maratón. Espero que esto te anime a terminar tu primera media maratón sin importar la edad a partir de la cual comiences. Si puedo hacerlo, tú también puedes.

Terminar un 5K o un 10K se puede lograr fácilmente con poco o ningún entrenamiento. Si tu objetivo es correr o caminar / correr una media maratón, entonces debes decirte a ti mismo que eres un corredor. Ya no estás corriendo por el ejercicio. Estás corriendo para entrenar a tu cuerpo para completar tu primera media maratón. Ahora estás entrenando para una media maratón.

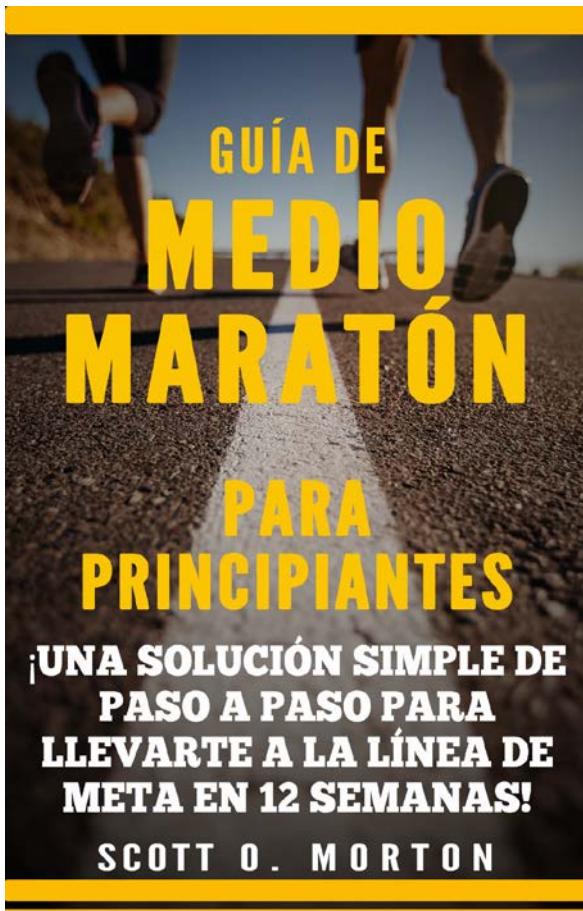
Muchas cosas que reviso en este libro son solo mi opinión. Cada programa de entrenamiento discutido en este libro ha sido utilizado por mí para completar tres medias maratones y un maratón completo. Hay varias

escuelas de pensamiento diferentes en lo que respecta a la cantidad de carreras por semana que se tarda en entrenar para una media maratón. Hay diferentes guías de nutrición, estrategias de calzado, millas recorridas por semana, etc. Sin embargo, hay una cosa común acordada por casi todos los corredores: tienes que creer en ti mismo y creer que eres un corredor. Sin esto firmemente arraigado en tu cabeza, no superarás la milla nueve, y no llegarás a la línea de meta. No te estoy diciendo esto para desanimarte. Te estoy diciendo esto para prepararte para la batalla mental de correr. Una semana a la vez, un día a la vez, una milla a la vez, y un paso a la vez lo llevará a la línea de meta de la media maratón.

[Clic aquí para comprar la versión eBook](#)

[Clic aquí para comprar la versión en papel](#)

[Clic aquí para comprar la versión de audiolibro](#)



## *Recursos*

Si todavía no estás seguro de dónde empezar o tiene otras preguntas con respecto a postularse para principiantes, lea el primer libro de la serie, Principiante para terminar el libro 1:

### **HAZ CLICK ABAJO EN EL LINK:**

*Porqué los nuevos corredores Fallan: 26 consejos esenciales que deberías conocer antes de empezar a correr!*

Puedes leer GRATIS con Kindle Unlimited. Un programa de entrenamiento resumido y una hoja de registro se pueden descargar a continuación GRATIS:

### **HAZ CLICK ABAJO EN EL LINK:**

**Horario de entrenamiento y hoja de registro 10 K GRATIS**

## *Sobre el Autor*

Practiqué deportes a lo largo de mi juventud e incluso en mis años adultos. Corré mis primeros 5k a la edad de 37 años en marzo de 2008 sin ningún entrenamiento. Terminé en tercer lugar, aunque los músculos de mis piernas se sentían como si mereciera el primer lugar. Me dolieron las piernas durante seis días después de la carrera. Mi próximo intento de 5k fue en 2015 a la edad de 42 años en mi ciudad natal. No tenía intención de colocar en absoluto. Terminé corriendo peor que mis primeros 5k en casi dos minutos. Me coloqué en segundo lugar sin ningún entrenamiento. Pensé que ya habría aprendido una lección, no.

En mayo de 2016, estaba volando a Las Vegas para nuestro viaje anual de chicos. Estaba leyendo una revista de Sky Mall, y me encontré con un artículo titulado "Las 100 mejores cosas que hacer en Las Vegas". El número ocho en la lista corría una carrera por las calles de Las Vegas. Durante la carrera, la ciudad bloquea secciones de la franja. Me enganché. Ofrecieron un 5k, 10k, media maratón y maratón. Me gustaba caminar mucho; de hecho, una de mis actividades favoritas en Las Vegas era

ver cuántos pasos podía obtener en un día (mi registro hasta la fecha es de 42,000). El Medio Maratón / Maratón de Rock-and-Roll tendría lugar en noviembre de 2016. Busqué en Internet cualquier información relacionada con el entrenamiento para un medio maratón.

Mi esposa me preguntó: "¿Por qué diablos quieres correr una media maratón?" Le dije porque físicamente podía hacerlo. Ella dijo: "Solo quieres poner una de esas pegatinas 13.1 en la parte posterior de tu automóvil". Pero la verdadera razón era mucho más profunda que eso. Cada vez que recojo un vertedero nuevo de polvo en mi tabla de snowboard, no hay otra experiencia como esta. Me siento como un niño otra vez, y me siento vivo. La verdadera razón por la que quería correr era porque quería sentir el logro, sentir el dolor y sentir la gloria de cruzar la línea de meta sin dejar de sentirme vivo. Correr me permite liberar a ese chico competitivo dentro de mí que anhela sentirse vivo.

Regístrate para más lanzamientos eBook de mis  
nuevos libros: <http://geni.us/NRtsKu>

Series Principiante a Finalizador:

**LEE GRATIS con Kindle Ilimitado.**

**Disponible ahora**

*Por qué fallan los nuevos corredores: ¡26 consejos definitivos que debes saber antes de empezar a correr! Libro 1 de 5*

<http://geni.us/WhyRunnersFailSpanish>

*Furia 5K: ¡10 pasos comprobados para llegar a la línea de meta en 9 semanas o menos! Libro 2 de 5*

<http://geni.us/5KFurySpanish>

*Guía 10 K para Principiantes: ¡Una solución simple de paso a paso para llevarte a la línea de meta en 9 semanas! Libro 3 de 5*

<http://geni.us/10KTitanSpanish>

*Guía de Medio Maratón para Principiantes: ¡Una solución simple de paso a paso para llevarte a la línea de meta en 12 semanas! Libro 4 de 5*

<http://geni.us/HalfMarathonSpanish>

**Próximamente**

*Motivador de Maratones: ¡Una solución simple de paso a paso para llevarte a la línea de meta en 20 semanas! Libro 5 de 5*