



**GUÍA DE
MEDIO
MARATÓN**

**PARA
PRINCIPIANTES**

**¡UNA SOLUCIÓN SIMPLE DE
PASO A PASO PARA
LLEVARTE A LA LÍNEA DE
META EN 12 SEMANAS!**

SCOTT O. MORTON

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

Escrito por Scott Oscar Morton

Todos los derechos reservados. Este libro o partes del mismo no pueden ser reproducidos de ninguna forma, almacenados en cualquier sistema de recuperación o transmitidos en cualquier forma por cualquier medio-electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otra cosa- sin el consentimiento previo por escrito del editor, por la ley de derechos de autor de los Estados Unidos de América. Para derechos de reproducción, escriba a la editorial, en "Atención: Derechos de reproducción", en la dirección que aparece a continuación.

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

LERK Publishing, LLC

Editado por [Krystal Boots](#)

Cubierta por LERK Publishing, LLC

ISBN 978-1-947010-08-6

Sígueme en Facebook y Twitter:

Twitter: [@BeginR2FinishR](#)

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

Website: [www.halfmarathonforbeginners.com](#)

Email: scottmorton@halfmarathonforbeginners.com

Guía de Medio Maratón para Principiantes

Para mis niños Luke, Ella, y Ryker.

Exención de responsabilidad médica

La información contenida en este libro está destinada a complementar, no a reemplazar, el entrenamiento apropiado de medio maratón. Un deporte que involucre velocidad, equipo, equilibrio, factores ambientales y correr, implicará algún riesgo inherente. Los autores y el editor aconsejan a los lectores a asumir la plena responsabilidad de su seguridad y conocer sus límites. Antes de practicar las habilidades descritas en este libro, asegúrate de que tu equipo esté bien mantenido y no arriesgues más allá de tu 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 (solo inglés)

<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 (solo inglés)

<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

Guía de Medio Maratón para Principiantes

Por qué escribí este libro

Escribí este libro para cualquier persona con un ardiente deseo de llevar tu distancia de carrera al siguiente nivel. Realmente quiero que todos los que lean este libro completen un medio maratón. Si puedo ayudar a que al menos una persona logre este objetivo, todo el tiempo dedicado a este libro valdrá la pena.

Este libro está diseñado para cualquier persona con un deseo de completar un medio maratón. Si sigues los pasos descritos en este libro, alcanzarás este objetivo. Este libro no pretende ser una guía para el corredor experimentado. El aumentar tu velocidad y disminuir tus tiempos no están contemplados. Muchos de otros libros y sitios web hablan de como romper tus mejores récords personales y reducir tu tiempo total de 5k, 10k, medio maratón y maratón.

Razones para correr:

- La mayoría de las carreras están vinculadas a una causa que vale la pena.
- Una excelente forma de ponerse en forma.
- Gran manera de sentir una sensación de logro.

Seguridad

Mi objetivo es que cada corredor termine con seguridad un medio maratón. No intentes saltarte las sesiones de largo plazo, a menos que seas un corredor experimentado o que planees caminar, no correr, el medio maratón. Si decides caminar el medio maratón, asegúrate de que estás en lo suficientemente buena forma como para saltarse las largas carreras. Si llega al día de la carrera y no has estado entrenando de acuerdo con un programa de entrenamiento de larga duración, podrías lesionar las piernas, las rodillas o los pies. Correr es un deporte de impacto, y el cuerpo debe acostumbrarse a correr distancias de larga duración. Las piernas deben ser entrenadas para mantener su resistencia durante la duración de la carrera de medio maratón. Desarrollar resistencia es el único propósito de tener un ciclo de entrenamiento que dura 12 semanas. Para maratones, el ciclo de entrenamiento mínimo recomendado es de 18 semanas si nunca has corrido un maratón antes.

Lesiones y Condiciones Médicas

Si tienes lesiones relacionadas con el deporte, te sugiero que hables con un profesional médico para determinar si estás en forma suficiente para soportar la ejecución de un medio maratón. No buscar ayuda médica podría exacerbar aún más una lesión existente. No soy un profesional legal o médico, ni estoy ofreciendo ningún consejo legal o médico. Una última vez, si estás lesionado o tienes condiciones médicas que te impiden asumir un riguroso programa de entrenamiento en ejecución, por favor busca la opinión de un médico con licencia antes de participar en cualquier entrenamiento físico. A pesar de que el entrenamiento requerido para un medio maratón no es tan difícil como el entrenamiento para una maratón completa, aun así llevara al límite sus capacidades mentales y físicas.

Suposiciones

Antes de que te sumerjas en este libro, estoy asumiendo lo siguiente:

- Deseas completar tu primer medio maratón.
- Te mantendrás en un programa de capacitación que se proporciona en este libro o en otro lugar.
- Puedes completar un 5k caminando o corriendo.

Si tiene problemas para completar un 5k, he proporcionado tres semanas opcionales en el programa de entrenamiento. Las tres semanas opcionales, marcadas con A, B y C, están antes del horario de entrenamiento completo. Comenzar con las semanas A, B y C te hará completar la distancia de un 5k. Después de completar la distancia de 5k, deberás regresar al programa completo de entrenamiento de 12 semanas.

Parte I – La Mente del Corredor

CAPITULO 1

La Mentalidad del Corredor

La mentalidad del corredor. Superar el miedo de correr 13.1 millas es uno de los mayores obstáculos de completar un medio maratón. Voy a dejarte conocer un secreto que me ayudó a superar mi miedo de tener que correr 13.1 millas. El secreto es que la mayoría de los corredores no corren las 13.1 millas enteras. Vaya, qué secreto. Es verdad. Los súper atletas y otros corredores tratando de superar sus mejores récords personales podrían muy bien correr toda la carrera. Sin embargo, he completado tres medio maratones y un maratón completo, y la mayoría de los corredores se pasean por las estaciones de agua / ayuda a lo largo del curso. Una vez que me di cuenta de que no tienes que correr toda la distancia, el miedo de correr un medio maratón desapareció, al instante. Mi mente había encontrado una grieta en la armadura. Una vez que exploté la debilidad de la bestia que era el medio maratón 13,1, mi mentalidad cambió para siempre en cuanto a las carreras de larga distancia. Esta misma técnica me permitió completar un maratón también. Alguien leyendo esto ahora probablemente está diciendo: "Probablemente ha estado corriendo por un largo tiempo". Pude completar tres medio maratones y un maratón completo en el transcurso de un año. Empecé en mayo de 2016 y terminé mi tercer medio el 22 de abril de 2017, a la edad de 43 años, sin experiencia previa en largas distancias. No soy de ninguna manera un súper atleta, sólo una persona promedio con altas creencias de que podría terminar un medio maratón. Espero que esto te anime a terminar tu primer medio maratón sin importar la edad en la que empieces. Si puedo hacerlo, tú también puedes.

Acabar un 5K o un 10K se puede lograr fácilmente con poco o ningún entrenamiento en absoluto. Si tu objetivo es correr o caminar / correr un medio maratón, entonces debes decirte a ti mismo que eres un corredor. Ya no estás corriendo por el bien del ejercicio. Estás corriendo para entrenar a tu cuerpo para completar tu primer medio maratón. Ahora estas entrenando para un medio maratón

Muchas de las cosas que repaso en este libro son únicamente mi opinión. Cada programa de entrenamiento discutido en este libro ha sido utilizado por mí para completar tres medio maratones y un maratón completo. Hay varias escuelas de pensamiento diferente cuando se trata de cuánto correr se necesita por semana para entrenarse para un medio maratón. Hay diferentes guías de nutrición, estrategias de calzado, correr millas por semana, etc. Hay, sin embargo, una cosa común de acuerdo en casi todos los corredores - tienes que creer en ti mismo y creer que eres un corredor. Sin esto firmemente arraigado en tu cabeza, no llegarás más allá de 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 te llevará a la línea de meta de medio maratón.

CAPITULO 2

El Poder de las Afirmaciones

Cuando entrené para mis carreras de 5k y 10k no tenía conocimiento previo de afirmaciones. Afirmaciones son frases de acción positiva que te repites a ti mismo diariamente para lavarte el cerebro. Hice una lista de afirmaciones que repetía diariamente durante mi entrenamiento de medio maratón. Cada vez antes de mi carrera me decía estas afirmaciones:

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

Después de terminar una carrera larga, llevaba las afirmaciones un paso más allá y me imaginaba cruzando la línea de meta del medio maratón.

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 diariamente, puedes engañar a tu mente para lograr casi cualquier cosa. Las afirmaciones pueden parecer un poco infantiles. Sin embargo, funcionan si eres fiel a ti mismo y tu nivel de compromiso. Las afirmaciones pueden ser cualquier cosa que quieras, viejos sueños de la niñez, nuevas experiencias, etc. El poder está en la afirmación y el oírte a ti mismo decirlas. Inténtalo durante una semana y veremos qué pasa.

El consejo más importante es escuchar a tu cuerpo. Es importante conocer tu cuerpo y sus limitaciones, especialmente cuando se alcanza la edad de cuarenta años o más. Si tu cuerpo duele durante una corrida, disminuye el ritmo o para completamente. A veces, detenerte y estirarte por unos minutos te ayudará. Durante largas sesiones de entrenamiento, tu mente puede comenzar a luchar contra tu voluntad. Cuando esto suceda, respira y repite algunas de las afirmaciones anteriores. En general, recuerda que la gente de todo el mundo acaba medios maratones todo el tiempo. No eres diferente.

Tómate un momento y escribe una lista de por lo menos cinco afirmaciones. Título de la lista "Afirmaciones para correr". Lee esta lista todos los días, especialmente justo antes de ir en una carrera.

CAPITULO 3

Fracaso

“No he fallado. Solo he encontrado 10,000 maneras que no funcionarán.”

- Thomas A. Edison

Fracaso. ¿Por qué hablaría del fracaso? Respuesta simple, más que probablemente, tendrás una mala carrera o incluso varias malas carreras durante tu ciclo de entrenamiento. Tuve un total de dos malas carreras en mi camino a completar mi primera media maratón. Es importante recordar que una carrera fallida es sólo otro paso en el camino hacia un exitoso final de medio maratón. Durante tus sesiones de entrenamiento si no tienes una mala carrera, entonces considérate excepcional. Las malas carreras ocurren por muchas razones. Estas son algunas de las posibles razones por las que puede ocurrir una:

- Resaca de la noche anterior de beber.
- No dormir lo suficiente porque el bebé se levantaba cada hora llorando (los tapones para los oídos no ayudaron en absoluto).
- Obligaciones familiares
- Probando nuevos alimentos / geles para largas carreras y te provocan náuseas
- Obligaciones laborales
- Dudas de ti mismo
- Enfermo
- La Vida...

Acepta el hecho de que más que probablemente fracasará al menos una vez durante el ciclo de entrenamiento. Si fallas completamente en una sesión de entrenamiento de larga duración, haz lo siguiente:

- Dite a ti mismo que todo que está bien.
- Reajusta tu horario.
- No mires hacia atrás.
- Repite las afirmaciones que creaste.

CAPITULO 4

Faltando a una Carrera

La carrera de la semana que no quieres sacrificar es la Carrera larga. Esta es la carrera más importante de la semana. El día después de la misma es tan importante para que tu cuerpo pueda reconstruir sus músculos y almacenar más glucógeno para convertirse en ATP (adenosina trifosfato). El glicógeno se tratará con mayor profundidad en la sección de nutrición de este libro. El desglose y la reconstrucción de los músculos ocurren repetidamente desarrollándose en casa semana de Carrera larga. Si estás saltando tus carreras debido a falta de tiempo, trata de correr en la mañana o por la noche. Si tu trabajo se interpone en el camino de sus sesiones de entrenamiento, pide permiso para llegar tarde en uno de los días de la semana. Si tu trabajo te da permiso para entrar tarde un día, trata de elegir el viernes porque estará más cerca del día de la semana en que se llevará a cabo la carrera. Las empresas se están volviendo más flexibles con los horarios de trabajo de los empleados, siempre y cuando el trabajo se haga. Algunas compañías van un paso más allá y patrocinan tus cuotas de entrada a la carrera. Nunca duele preguntar.

CAPITULO 5

Motivación

¿Por qué algunas personas terminan maratones y otros no? Creo que se reduce a la auto-motivación y la determinación. La auto-motivación, 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 trabajo y de ti 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 te comente y te anime. Las Redes Sociales te ayudarán a animarte cuando tengas un día en el que simplemente no tenga ganas de correr.

Compañeros de carrera

Los compañeros de carrera son la mejor cosa para ti manteniéndote motivado. Entrenan contigo. Te dan comentarios. Te ayudan a mantener el ritmo. Te empujan cuando no tienes más energía. Los compañeros también te ayudan a mantenerte responsable y seguir adelante con tu objetivo. Una advertencia en cuanto a esto, es que si carecen de propia fuente de auto-motivación, no van a ser de mucha ayuda para motivarte.

Tú mismo

La auto-motivación es de lejos la fuente más poderosa de motivación. Te conoces mejor que nadie. Estás acostumbrado a saber cómo funciona tu mente y tu cuerpo. Si no tienes ganas de correr un día, repítete que sólo correrás media milla. Después de correr una medio milla, repítete que sólo vas a correr una milla. Este pequeño truco ayudará a tu mente a motivar al cuerpo a moverse.

Tu motivación podría ayudarte a estar saludable y en forma. Además, podrías estar motivado sólo para demostrarte a sí mismo que puedes terminar un medio maratón o donar a una causa digna. Cualquiera que sea la motivación, tú y sólo tu terminarás la carrera.

Sitio web

Los horarios de Carrera incluidos en este libro están disponible en mi página web:

www.HalfMarathonForBeginners.com.

Pasos a seguir

- Crea tus afirmaciones.
- Afirmar que eres un corredor.

Parte II - Correr

CAPITULO 6

Seleccionando tu carrera

La elección de una temporada favorable, así como la selección de una pista plano aumentará la experiencia de carrera en general. En Texas la primavera y el otoño son buenos tiempos para correr. California es un lugar ideal para entrenar y competir debido al clima todo el año. Muchos otros estados son buenos lugares para correr también. La media maratón de California San Jose Rock and Roll una pista relativamente plano.

Cometí el error de elegir mi primera carrera de medio maratón sin saber nada de la elevación. La carrera era un pequeño grupo de corredores principalmente locales que conocían el terreno y el recorrido muy bien. La ganancia de elevación te dirá que tan empinado es el tramo. La carrera de Wurst en Muenster, Texas tenía una elevación de casi 1.000 pies. No estoy bromeando. Cuanto mayor sea la elevación de una carrera, más energía gastarás. Un curso que no sea plano conducirá a un peor tiempo al final de la carrera

Para una lista de carreras, por favor visita el sitio web [Running In The USA](#).

A continuación se muestra una lista de las carreras más comunes en el mundo del running:

5k	3.1 millas	
10k	6.2 millas	
15k	9.3 millas	
21.1k	13.1 millas	Maratón
42.2k	26.2 millas	Maratón
50k	31 millas	Ultra Maratón

Tabla 1

Cualquier cosa mayor de 26.2 millas se considera un ultra maratón.

CAPITULO 7

Corriendo - Fundamentos

Voy a asumir que puedes completar un 5k con o sin caminar. Si no puedes completar un 5k, entonces necesitas retroceder y trabajar en completar un 5k primero. No importa cuán rápido completes el 5k, sólo que puedes hacerlo.

Consejos importantes para correr:

- 1) Escucha a tu cuerpo.
- 2) Presta atención a tu respiración.

CAPITULO 8

Camina, Trota, Corre

¿Alguna vez te has detenido a considerar qué velocidades están asociadas con las palabras caminar, trotar y correr? La mayoría de las personas deben ser capaces de diferenciar estas actividades. Vamos a dar un paso más y definir estas actividades en términos técnicos. Asociar un índice de velocidad te ayudará a definir mejor lo que cada una de estas actividades significa cuando discuto cada actividad en el resto del libro.

El caminar oscila entre una velocidad de 0.1 a 4.0 mph. (Los caminantes de velocidad caminan mucho más rápido que esto).

Trotar es un algo ligeramente más rápido entre una velocidad de 4.1 a 6.0 mph.

Correr es moverse a una velocidad de más de 6,0 mph.

Puedes mirarlo de otra manera. Por ejemplo, si viajas a una velocidad de 3 millas por hora, entonces te tomará 20 minutos terminar 1 milla (ver Tabla 1). La fila resaltada te muestra el ritmo más lento que puedes caminar para terminar un medio maratón dentro de un tiempo de corte de cuatro horas. En otras palabras, para que termines un medio maratón con un tiempo de corte de 4 horas, tienes que caminar en un ritmo promedio de 18,2 minutos por milla. Una manera fácil de conseguir acostumbrar tu mente alrededor de estas velocidades es subir a una caminadora. Recuerda que tendrás que mantener este ritmo promedio durante toda la media maratón.

El tiempo de corte de ocurre cuando todas las estaciones

de agua / ayuda ya no están en servicio. Un vehículo recorrerá la pista y preguntará si cualquier persona que no haya terminado la carrera prefiere un aventón de nuevo a la línea de salida. Todavía puedes terminar la carrera. Sin embargo, tu chip de sincronización puede no llegar a registrar un tiempo final. Si no te importa el tiempo de corte y sólo quieres terminar la carrera, entonces tu ritmo no importa. La mayoría de las medias maratones tendrán un tiempo de corte de 4 horas. He visto algunas carreras con un tiempo de corte de 3 horas. Sin embargo, usted tuvo que pre-calificar en otra carrera con un tiempo de llegada por debajo de 3 horas.

Consejo

Si puedes encontrar una carrera que tenga un maratón y un medio maratón en el mismo día en la misma pista, tendrás un tiempo de corte mucho más largo (es decir, 7 horas).

CAPITULO 9

Determinando tu ritmo

La forma más simple de determinar tu ritmo de carrera es caminar una milla de ritmo acelerado en una caminadora. Determina cuál será tu ritmo de minutos por milla. A continuación, multiplica tu ritmo por 13.1, y tendrás tu tiempo total estimado de finalización.

Si has completado un 5k, añade de uno a dos minutos al ritmo. Por ejemplo, si corres un 5k a un ritmo de 10:00 minutos / milla, entonces tu ritmo de medio maratón será entre 11:00 y 12:00 minutos / milla. Usando 12:00 minutos / milla como ejemplo, tu tiempo de llegada será alrededor de 2 horas y 37 minutos. Puede utilizar la Tabla 2 para ver otros ejemplos de tiempos de finalización en diferentes pasos. El tiempo destacado en la Tabla 2 es el más lento absoluto que puedes caminar para terminar una carrera de medio maratón con un tiempo de corte de 4 horas.

La siguiente tabla muestra una lista de tiempos de ritmo de medio maratón previstos basados en tu tiempo de carrera total de 5k. Recuerda que estas son meras predicciones. Podrías hacer mejor o peor dependiendo de lo serio que seas con tu entrenamiento. El ritmo promedio general para todos los corredores entre edades de 20 - 99 para un 5k es alrededor de 10:30 minutos / millas, que es un tiempo de Carrera total de 5k de 31:50.

Tiempo de carrera (total)	Ritmo de medio maratón (minutos/milla)	Tiempos de finalización de medio maratón
25:00	8:50	1:56
26:00	9:10	2:00
27:00	9:29	2:04
28:00	9:50	2:09
29:00	10:10	2:13
30:00	10:30	2:18
31:00	10:50	2:22
32:00	11:15	2:27
33:00	11:33	2:31
34:00	11:55	2:36
35:00	12:15	2:40
36:00	12:35	2:45
37:00	13:05	2:51
38:00	13:15	2:54
39:00	13:40	2:59
40:00	14:00	3:03
41:00	14:22	3:08
42:00	14:45	3:13
43:00	15:05	3:18
44:00	15:30	3:23
45:00	15:50	3:27
46:00	16:08	3:31
47:00	16:30	3:36

Guía de Medio Maratón para Principiantes

48:00	16:52	3:41
49:00	17:15	3:46
50:00	17:35	3:50
51:00	17:55	3:55
52:00	18:15	3:59
53:00	18:36	4:04

Tabla 2

La Tabla 3 muestra una finalización prevista para un ritmo determinado. El ritmo más lento para terminar un medio maratón con un tiempo de corte de cuatro horas se resalta a continuación en la tabla (18,2 minutos / milla de acabado a las 3 horas y 58 minutos).

Proporción/Ritmo (MPH)	Minutos/Milla	Tiempo de Finalización (horas)
1.0	60.0	13:06
1.5	40.0	8:44
2.0	30.0	6:33
2.5	24.0	5:14
3.0	20.0	4:22
3.3	18.2	3:58
3.5	17.1	3:45
4.0	15.0	3:17
4.5	13.3	2:55
5.0	12.0	2:37
5.5	10.9	2:23
6.0	10.0	2:11
6.5	9.2	2:01
7.0	8.6	1:52
7.5	8.0	1:45
8.0	7.5	1:38
8.5	7.1	1:32
9.0	6.7	1:27

Tabla 3

CAPITULO 10

Postura Corporal

La tensión corporal es tu enemigo. La mayoría de los corredores no piensan en su colocación de manso durante una carrera. Sus brazos deben balancearse hacia adelante y hacia atrás de forma natural sin apretar los puños y tirando de ellos cerca del cuerpo. Cuando tu cuerpo está tenso, estás gastando energía extra. Intenta relajar tus hombros y respirar durante algunos ciclos de la carrera. Los brazos nunca deben alcanzar más de 90 grados en la parte superior del cuerpo.

El cuerpo debe estar ligeramente inclinado hacia delante con cualquier momento que se incline en el movimiento de desplazamiento hacia adelante. Trata de mantener la cabeza levantada y alta. Serás capaz de correr más, lo que le permite a tu respiración ir y venir con facilidad. Si tu cabeza está inclinada hacia tu pecho, como se ve a algunos corredores hacer, no estás emitiendo tanto dióxido de carbono como debería ser, causando que tu respiración sea más difícil. La respiración debe ser una respiración profunda y una respiración profunda hacia fuera todo el tiempo mientras que funciona en cualquier lugar de 10 - 14 pasos.

Si observas que tienes un rebote en tu paso, necesitas que alguien te grave para que puedas verte corriendo. Cuanto más rebote en el paso, más impacto creará para el pie de aterrizaje después del despegue. Es una buena idea ver a los corredores de elite en la parte delantera del grupo correr una carrera. Te darás cuenta de que en la mayoría de carrera casi parece que se están deslizando. Sus pies están muy cerca del suelo, y sus cuerpos no rebotan hacia arriba y hacia abajo con cada zancada. Si tiendes a rebotar cuando corres, estás corriendo en una situación de desventaja, especialmente durante largas

carreras. Tu cuerpo y energía se desgastarán más rápido que alguien que corre con mínima oscilación vertical (rebote en su paso).

CAPITULO 11

Edad

Los 30s

Después de la edad de 30, comienzas a perder masa muscular en un 1 por ciento al año. Para mantener la masa muscular, es necesario comenzar entrenamiento de pesas. No sólo el entrenamiento de pesas ayudará a mantener masa, sino que también ayudará a quemar más calorías, incluso cuando se está durmiendo. Es una buena idea tratar de comprimir en uno o dos días de entrenamiento como ejercicio de cross fit. Los músculos de las piernas se condicionarán a partir de todas las sesiones de larga duración. Seamos sinceros; el entrenamiento de pesas ayudará a tonificar el cuerpo y le dará una figura agradable al torso superior para mostrar el día de la carrera.

Los 40s

Soy un corredor de 40 años. Tuve la suerte de haber practicado deportes durante muchos años. Llegué a mis 40 sin sufrir ninguna lesión de pierna o rodilla. Muchos de mis amigos de fútbol sufrieron lesiones relacionadas con el ACL, el MCL, los isquiotibiales y el menisco. Creo que mi rutina rigurosa de ir al gimnasio cuatro veces a la semana ayudó a prevenir muchas lesiones posibles. Mi rutina consistió en 30 minutos de cardio, como caminar, correr, o de escaleras, y de 30 a 45 minutos de entrenamiento con pesas. O dividir mi semana en rutinas de entrenamiento basado en grupos musculares, como Tris y Bis, el pecho y la espalda, la pierna y los hombros, o ejercitaba todo mi cuerpo en cada día y cambiaba el ejercicio de cada grupo muscular para cada día.

Los 50s, 60s, y 70s

Mi primer medio maratón fue una carrera interesante. El ganador del primer lugar fue una niña de 13 años. El ganador general era un hombre de 67 años. Este hombre era más alto que yo y me superaba por lo menos dos minutos por milla. No dejes que la edad te engañe. Personas mayores me superan todo el tiempo en cada carrera que he corrido. Creo que es porque los corredores veteranos tratan sus cuerpos mucho mejor que las personas de veinte, treinta y cuarenta. Además, creo que cuanto más experimentado sea un corredor, más fácilmente se pueden empujar a sí mismos a través de la batalla mental de correr cuando la carrera se hace difícil.

Al igual que cualquier grupo de edad, la condición médica y condición física determinará el rendimiento. No importa cuál sea tu edad, recomiendo consultar con un médico antes de correr un medio maratón y, especialmente, si intentas completar un maratón.

CAPITULO 12

Descanso

Un descanso adecuado es necesario, tanto como sus horas de carrera y millas para el entrenamiento. Después de largas carreras, el cuerpo necesita tiempo para reconstruir y reparar el daño recibido. A las piernas les toma hasta 48 horas después de Carrera para descansar. El cuerpo continúa desarrollando sus músculos durante el resto de las corridas de la semana. Dependiendo de tu edad, debes estar recibiendo una cantidad adecuada de sueño cada noche. En promedio, el adulto humano necesita de 7 a 8 horas de sueño. Durante el entrenamiento, necesitas obtener al menos 7 horas de sueño por noche. El día después de carreras largas, necesitas tomarlo con calma. Las primeras carreras no serán demasiado gravosas para tu cuerpo, pero estás creando un hábito. Si sientes la necesidad de hacer ejercicio, te sugiero dar un paseo por una hora. Recuerda, la meta es mantener la resistencia durante la carrera. Las piernas necesitan tiempo para descansar.

CHAPTER 13

Caminadoras Vs. Al Aire libre

Comencé mi entrenamiento corriendo en la vieja caminadora. Pronto me di cuenta de que sólo podía correr hasta unos 5 kilómetros en una caminadora. Me cansé de correr en el mismo lugar. Algunas personas pueden correr mucho tiempo en una caminadora. Me di cuenta rápidamente que no soy esa persona. Si voy a correr más de 5 millas, tengo que tener un escenario. También descubrí que corro mucho más rápido fuera en vez de dentro por casi un minuto entero por milla.

Utilicé la cinta para correr mis 5K más rápido. Usé el programa del intervalo en la caminadora y funcionaba por 60 segundos en un paso rápido y entonces se cambiaba automáticamente de nuevo a un paso ligero. El ritmo alto alcanzaba los ocho kilómetros por hora, y el ritmo lento bajaría a 5 mph. Los Intervalos de ejecución te permiten maximizar tu VO₂ que a su vez aumenta la velocidad sostenida a largo plazo. Después de un ejercicio de intervalo intenso, se desgastará. Estos entrenamientos deben dejarte sentir casi sin aliento y fatigado. La buena noticia es que no tienes que ir cerca del entrenamiento de intervalo para completar tu primera media maratón. El Intervalo de entrenamiento para los corredores se trata de aumentar la velocidad de carrera, así como mantener la duración del ritmo. Los corredores que deseen reducir tu tiempo de llegada total incorporan al menos un intervalo de sesiones de carrera por semana.

CAPITULO 14

Corriendo

Si planeas correr un medio maratón, date una palmadita en la espalda. Correr un medio maratón completa no es una hazaña fácil, pero completamente factible. Recomiendo un horario de entrenamiento de 8-12 semanas dependiendo de qué nivel de corredor eres. Para determinar tu nivel de corredor, averigua cuánto corres actualmente por semana.

Millas por semana	Semanas necesarias para entrenar
0 - 10	12
11 - 20	10
21 - 30+	8

Corredores con 6-10 millas registradas por semana probablemente ya están corriendo 3-5 millas por sesión, por lo que sus piernas están más condicionadas a correr. Sin embargo, correr 13.1 millas requiere que los músculos estén entrenados para correr largas distancias, lo que requiere tiempo, entrenamiento y descanso.

Elegir el ritmo para correr se reduce a cómo se siente. Si estás sin aliento corriendo a un ritmo más rápido, entonces debes reducir tu ritmo. Durante largos recorridos, recomiendo correr a un ritmo más lento, en cualquier lugar de 1 a 2 minutos por milla más lento de lo que normalmente lo haría. El punto clave para las carreras de larga duración es completar el kilometraje para el día. Dosifica las piernas, entrena los músculos y aumenta las reservas de glucógeno. Acabé terminando más rápido que mi ritmo de carrera. El día de la

carrera por lo general bombea tu emoción y agita tu adrenalina. El cuerpo funcionará naturalmente más rápidamente y serás más competitivo cuando estés en el medio de una carrera.

Maneras de mantener el ritmo durante una carrera:

- 1) Reloj Inteligente
- 2) Una aplicación para tu teléfono que te permita configurar la frecuencia con la que deseas mostrar el ritmo de carrera actual (es decir, Nike Run Club, Strava, etc.)
- 3) Encuentra a alguien que está corriendo al mismo ritmo que tu durante una carrera.
- 4) Tener un compañero de carrera que tiene estos dispositivos y mantiene el mismo ritmo.
- 5) Busca un equipo / corredor voluntario (si la carrera lo ofrece). Algunas carreras tienen pacers. Correr con un pacer te permite concentrarte en correr menos en el tiempo total. Estarán usando una camisa de color específica o tendrán una banda en el brazo marcándolos como un líder de ritmo. Algunos pacers sostienen palos con un signo que muestra el tiempo total para completar la carrera.
- 6) Si no te importa tu ritmo y solo quieres completar un medio maratón, no te preocupes.

CAPITULO 15

Hibrido

Cada vez más maratonistas están implementando el método correr / caminar (o método híbrido) para su primer medio maratón. El método de correr / caminar es útil, especialmente si estás empezando mucho más tardía (es decir, los últimos 30s, 40s, 50s). El método híbrido consiste en alternar entre caminar y correr intervalos para una cantidad específica de tiempo. Correr debería ser el más pesado de los dos. La mayoría de los corredores de medio maratón caminarán a través de las estaciones del agua / ayuda. Si eliges usar este método, te recomiendo entrenar de la misma manera que planeas correr en la carrera. Algunos ejemplos a continuación muestran diferentes formas de métodos de correr / caminar. En la práctica, cuanto más fácil es el método, más fácil es recordar el día de la carrera.

- 1) Correr el primer 9/10 de una milla y caminar el último 1/10 de una milla.
- 2) Caminar el primer 1/10 de milla y correr el último 9/10 de una milla. (Esto comienza después de la primera milla completa de correr.)
- 3) Correr el primer 8/10 de una milla y caminar el último 2/10 de una milla.
- 4) Correr 4 minutos, caminar 1 minuto, correr 4 minutos, caminar 1 minuto. (Enfoque de Jeff Galloway).
- 5) Correr el primer 7.5 / 10 de una milla y caminar los últimos 2.5 / 10 de una milla.

Estas son pautas; siéntete libre de jugar con estos números y encontrar la combinación que más te convenga. Caminar durante una carrera sirve para propósitos múltiples. El uso de

intervalos de caminata entre los intervalos de carrera puede ayudar a guardar las piernas para la última parte de la carrera. En segundo lugar, te permite conservar parte de la energía para la última parte de la carrera. Por último, caminar te da la oportunidad de recuperar el aliento y beber líquidos.

CAPITULO 16

Encontrando tiempo para correr

Durante el período de entrenamiento de doce semanas para el medio maratón, tendrás carreras que pueden durar hasta tres horas. Encontrar el tiempo para correr a veces requiere planificación y cambios alrededor de sus horarios. Con la vida familiar, los niños, la esposa, el perro, otras aficiones, etc., la vida de cualquier persona puede enredarse locamente en un estancamiento. Las carreras largas deben tener lugar los fines de semana o el día de la semana coincidente en que la carrera se llevará a cabo, como el sábado. Trata de correr alrededor del mismo tiempo que la carrera tendrá lugar. Correr las sesiones duración el mismo día de la semana que carrera real permitirá que el cuerpo poco a poco desarrolle el hábito de despertar y correr al mismo tiempo.

La hora del día en que decidas correr es a tu discreción. Algunas personas disfrutan corriendo por la mañana, y algunas personas disfrutan de las horas de la noche.

CAPITULO 17

Clima

No dejes que el tiempo te engañe. Vístete anticipándote al clima. Si hace calor, use ropa mínima, y cuando hace frío coloque capas gruesas de ropa.

Usar lo menos posible sería probablemente lo mejor. En largos recorridos, recomiendo no correr cuando la temperatura es superior a 80. Si se corres en algún lugar donde la temperatura puede llegar a los 100, recomiendo correr por la mañana antes de que la temperatura suba por encima de 80 grados. Cada grado por encima de 80 comienza a ralentizar tu rendimiento general durante un largo plazo. Podrías terminar corriendo distancias más cortas en el clima más caliente.

Cuando estés entrenando en clima frío, necesitas abrigarte. Una advertencia es, una que hayas calentado en la milla dos o tres, entonces comienzas a sudar. Si entrenas fuera, sugeriría altamente que recorras una ruta o un circuito de entrelazado en donde puedas pasar una y otra vez y así agarrar cualquier artículo de ropa dejado. Puedes arrojar ropa y recogerlos en el camino de regreso. Yo compraría suéteres baratos o chaquetas con cremallera para la facilidad de quitarlos durante la carrera. Muchos abrigos están siendo diseñadas para permitir que la tela respire, evitando que se acumule calor / sudor. Si eliges arrojar abrigos durante la carrera, por favor tire los artículos de ropa fuera del campo, no en el campo donde un corredor podría tropezar con él y caer.

Elegir la carrera correcta en el momento adecuado es crucial para correr la mejor carrera que puedas. Viviendo en Texas, no quieres correr un medio maratón en el medio del

verano. Texas tiene altos niveles de humedad en el verano junto con temperaturas calientes. La humedad te quitará la vida. Se chupa el oxígeno de los glóbulos rojos que están tratando de oxigenar el cuerpo. En Texas, el otoño y la primavera son las mejores temporadas para correr. Si vives en el Norte, sus condiciones serán más favorables que en Texas. Idealmente, querrás correr cuando las temperaturas estén entre 50 grados y 60 grados.

Si eliges una carrera que es menos popular o una carrera inaugural, tendrás una mejor oportunidad de ubicarte en tu grupo de edad. Cuando se selecciona una carrera más experimentada o más concurrida, la competencia se vuelve más estricta, y terminarás mucho más abajo en la tabla de posiciones. Además, el mejor tipo, por supuesto, es lo que los corredores se refieren como una pista plano. Esta pista es en su mayor parte plana con pocas colinas. Algunas carreras proporcionarán los datos de la elevación, por lo que sabrás cuán empinado será el recorrido antes de correr.

Pasos a seguir

- Escoge tu carrera.
- Determina tu ritmo de medio maratón.
- Establece una meta de tiempo final.
- Establece un objetivo a alcanzar.

Parte III – Dispositivos de ropa y Tecnología

CAPITULO 18

Ropa

Vístete para el clima, no para la carrera. Si va a estar lloviendo, entonces probablemente querrás usar un poncho ligero. Si hace calor, entonces querrás vestir ligero. Asegúrate de que usas una capa delgada, como el spandex debajo de los pantalones cortos de correr para evitar la excoiación. Usa tu sentido común cuando se trata de vestirse para la carrera. Cuando una carrera es fría, algunas personas usarán ropa "desechable", como guantes y chaquetas ligeras que se desprenden durante la carrera. Podrían volver a buscarlos o no. Los voluntarios estarán allí para ayudar a manejar estos artículos. Recuerda poner tu nombre en los artículos que te gustaría recuperar. Algunas carreras tendrán controles de bolsa para que puedas colocar tu teléfono, llaves y otros artículos en tu bolsa para que puedas recoger al final de la carrera.

CAPITULO 19

Zapatos

Seleccionar los zapatos adecuado para correr es una de las piezas más importantes de la ropa de un corredor. Suena como una obviedad, ¿verdad? Ir a la tienda de deportes local y comprar algunos "zapatos de running" que están a la venta. Incorrecto. Los zapatos corrientes de buena calidad varían entre \$ 90 y \$ 150 +. Mizuno, Brooks, Asics, Adidas y Nike son probablemente la mejor opción. Cuando compras zapatos a través de Nike, te dan una garantía de 30 días de devolución de dinero para los zapatos para que los uses y los pruebes. Si pruebas el zapato y no te gusta por ninguna razón, simplemente devuelves los zapatos con el envío gratuito dentro de 30 días. Muchos zapatos difieren para los diferentes tipos de corredores, así como los diferentes tamaños de cuerpo y formas. Prueba algunos zapatos y encontrar un par que se adapte ti y no lastime en absoluto.

CAPITULO 20

Calcetines

Necesitas usar calcetines apropiados que no causen ampollas. Balega es un gran calcetín que previene las ampollas. Otras empresas de marca de calcetines tienen productos similares. Prueba otros calcetines y compara. Balega hace un calcetín de alta calidad y duradero. Otros calcetines dignos de mención son algunos de los calcetines Nike y Under Armour. Desde mi experiencia, los calcetines Balega Ultra Light son de lejos mis favoritos. Sólo asegúrese de comprar 3 a 5 pares de manera que sólo tiene que lavar calcetines una vez por semana. El único inconveniente de Balega es el precio. Al momento de escribir esto, un par de calcetines puede costar fácilmente \$ 9.99.

CHAPTER 21

Dispositivos tecnológicos

Teléfonos Inteligentes

Algunas personas usan su teléfono inteligente durante todas sus carreras. Proporciona música y feedback a través de un surtido de aplicaciones que pueden realizar un seguimiento de su ubicación GPS, ritmo, tiempo de carrera, distancia recorrida y otras estadísticas clave. Los corredores que entrenan con los teléfonos utilizan una funda de teléfono atada a sus brazos superiores o inferiores. He visto a otras personas mantener su teléfono durante toda la carrera.

Reloj Inteligente

El reloj inteligente es una gran alternativa en vez de tener que llevar un teléfono. Existen numerosas opciones para escoger al momento de comprar un reloj inteligente.

La mayoría de los relojes cubren las características básicas enumeradas aquí:

Características comunes:

- Distancia recorrida
- Tiempo transcurrido
- Lapping
- Ritmo
- Ritmo Promedio

Características avanzadas:

- Frecuencia cardíaca
- GPS (sin tener que llevar un teléfono inteligente con GPS)
- Notificaciones de Intervalo de Temporizado

Algunos de los mejores relojes inteligentes incluyen pero no se limitan a Apple IWatch 2, Fitbit Surge, y Garmin Vivoactive HR (Esto es lo que uso).

Correa del pecho para frecuencia cardíaca

Muchos entusiastas del deporte coinciden en que el monitor de ritmo cardíaco del pecho es el método más preciso de seguimiento del ritmo cardíaco. Muchas personas no quieren usarlas porque tienes que sujetarla a través del pecho, haciéndolas algo incómodo para carreras de larga distancia.

CAPITULO 22

Paquetes de Hidratación / Botellas de agua

Para cualquier carrera que sea más largo de seis millas o dure más de una hora, me pongo un paquete de hidratación. Los paquetes de hidratación permiten beber un sorbo de agua y correr sin detenerse. Muchas personas prefieren entrenar con una botella que tiene un agarre contorneado moldeado en el plástico. Otros usan un a Bolsa a la cadera que da almacenamiento para hasta tres botellas pequeñas. Algunas personas no llevan ningún medio de hidratación, lo cual está perfectamente bien debido a la abundancia de agua / estaciones de ayuda proporcionados en el curso. Todo es cuestión de preferencia. Una cosa a considerar es cualquier paquete adicional o botellas de agua agrega al peso total a llevar. Llevar más peso aumenta el efecto de arrastre que reduce el rendimiento. Los ganadores de la mayoría de las carreras de carreras son los corredores delgados. Uno de los beneficios del entrenamiento con un paquete de hidratación es que el peso añadido engaña a tu cuerpo y le hace pensar que ha ganado unos pocos kilos de más y tendrá que trabajar más duro durante el entrenamiento para compensar el peso extra. Si no corres con el paquete de hidratación en el momento de la carrera, el cuerpo será más ligero, y deberías poder terminar la carrera más rápido en comparación con tus esfuerzos en el entrenamiento.

Muchos corredores prefieren una botella de agua ligera de mano. Muchas de las opciones ahora incluyen una bolsa con cremallera unida a la botella de agua para llevar sus llaves, geles e incluso el teléfono. Éstos son menos costosos que un paquete de hidratación, pero tienes que sostenerlos durante la carrera entera a menos que estés llevando una bolsa a la cadera para colocarlos en la parte posterior

CAPITULO 23

Recuperación

Un rodillo de espuma funciona maravillosamente para los músculos, especialmente después de largas carreras. Estos se pueden comprar por tan poco como \$ 15.00. Yo uso mi rodillo de espuma en mis piernas después de cualquier carrera de más de 6 millas. El rodillo de espuma ayuda a mover la fascia que rodea los músculos para ayudar a liberar la rigidez que se produce durante largos recorrido. Otra forma de ayudar a suavizar los músculos es darse un masaje. Un masaje costará más pero podría valer la pena para las piernas.

La proteína ayudará al cuerpo a repararse después de carreras de larga duración. Asegúrate de que tu cuerpo está recibiendo suficiente proteína durante el programa de entrenamiento de 12 semanas

Pasos a seguir

- Compra un buen par de zapatos de correr.
- Compra al menos algunos pares de calcetines para correr
- Compra camisas de correr / camisetas de tanque según sea necesario.
- Compra una funda para teléfono deportivo o un reloj inteligente para ayudar en el registro de las carreras.
- Compra una botella deportiva o un paquete de hidratación para largas carreras
- Compre un rodillo de espuma.
- Para evitar el desgaste, usa pantalones elásticos o aplica vaselina en el interior de los muslos.

Parte IV – Nutrición & Hidratación

CAPITULO 24

Nutrición

Recuerda que aunque probablemente te ejercitaras más de lo que lo has hecho en toda tu vida, todavía tienes que mantener tu ingesta de alimentos bajo control. No estoy diciendo que tienes que comer los emparedados de la hoja del kale, etc. Simplemente intenta minimizar los azúcares, especialmente de alimento procesado tal como dulces. Si bebes alcohol, trata de evitar beber todas las noches, o si bebe no exceda más de dos cervezas ligeras. Las fuertes cervezas de la IBU contienen fácilmente más de 200 calorías. Algunas de las cervecerías de Texas tienen cervezas IBU pesadas que contienen 350 + calorías en cada cerveza de 12 onzas. Wow, eso es un pequeño bocadillo!

Debes tratar tus carreras de larga duración seminal igual que a tu medio maratón. Tendrás un total de 12 semanas para entrenar para tu primer medio maratón. Cada semana contendrá una sesión de entrenamiento de larga duración que representa un total de 12 carreras totales. Estas sesiones de entrenamiento te prepararán para una carrera de 13.1 millas. De mis experiencias personales y hablando con otros corredores / ciclistas, tienes que experimentar con la ingesta de nutrición y encontrar lo que tu cuerpo tolera. Si tienes un hierro fundido como estómago y puedes comer casi cualquier cosa, entonces tus opciones son infinitas. Cuando te acerques al día de la carrera, querrás cargar más carbohidratos como pasta, pan y arroz integral.

Por cada milla que corras, tu cuerpo quemará aproximadamente 100 calorías. 100 calorías es una tasa promedio de esfuerzo por cada milla. Las personas que son más grandes pueden quemar hasta 150 calorías por milla al

correr. El cuerpo puede absorber aproximadamente 250 calorías por hora. No consumas calorías en exceso que podrían terminar en calambres estomacales u otras dolencias.

Gomitas de energía

Las gomitas de energía y los paquetes de gel te darán energía, así como potasio y sodio para ayudarte a través de la carrera. Algunos cursos, como el Rock-n-Roll Race en Las Vegas, ofrecen paquetes de gel de energía GU en sus estaciones de ayuda a lo largo del curso. Los paquetes de gel y los masticables de energía ofrecen una rápida inyección de carbohidratos simples que el cuerpo asimilará casi al instante. Algunos corredores no comen nada durante una carrera. En cambio, simplemente reemplazan sus fluidos. Si este es tu primer medio maratón entonces sugiero altamente que te apegues a las pautas encontradas al final de este libro en el horario semanal. Estas directrices te darán una dosis aproximada de la cantidad de nutrición que necesitas para ayudar al cuerpo a terminar la carrera con éxito. Durante una carrera, el cuerpo quemará de 500 a 800 calorías por hora, dependiendo de la masa corporal y la eficiencia del cuerpo en el uso de energía para correr. Al mismo tiempo, el cuerpo sólo puede absorber entre 250 a 300 calorías por hora para reponer sus reservas de glucógeno. Cuando alcances la milla tres, el cuerpo ya ha quemado la misma cantidad que puede absorber en una hora. GU Roctane sugiere que si vas a correr por más de 90 minutos, entonces necesitas para comer un gel de unos 45 minutos. Si has llegado a ese punto, el cuerpo ha agotado todas sus reservas de glucógeno y la energía del cuerpo. El cuerpo busca otras fuentes de energía y comienza un asalto a su grasa corporal. El cuerpo requiere más energía para quemar grasa así esa desgaste de energía te cansara aún más porque estás sin energía y el proceso para obtener más energía te

cansara también. Cuando el cuerpo se pone "insaciable" durante un largo plazo, el cuerpo está en extrema necesidad de calorías. Tienes que comer lo antes posible.

Puedes encontrar una cartilla de nutrición de media maratón aquí en el sitio web GU. GU Roctane no es el único producto disponible para consumir durante las carreras. Hammer Gels son también una buena alternativa. La razón por la que elegí GU fue debido a la proteína y la cafeína añadido al gel de energía. La cafeína puede ayudar a prevenir los calambres y darte un impulso de energía. La mayoría de los corredores que conozco, así como ciclistas, utilizan GU Roctane. También masticar bloques de energía hechos por Clif. Me gustan particularmente los bloques de Margarita Clif Shot que tienen 3x de sodio añadido a cada bloque de energía.

CAPITULO 25

Reservas de Glucógeno

El cuerpo utiliza los carbohidratos como su principal fuente de combustible para las carreras. La fuente primaria de energía para los corredores proviene de las reservas de glucógeno. El glucógeno se almacena principalmente en las piernas y luego secundariamente en el hígado. La única manera de aumentar el almacenamiento de glucógeno proviene de un ciclo de entrenamiento de largo plazo en el que cada carrera larga se basa en el largo plazo de la próxima semana. Aumentar el kilometraje semanal en aproximadamente una milla por semana ayudará a condicionar el cuerpo para el medio maratón.

Los almacenes de glucógeno es donde se obtiene la energía durante una carrera. Las piernas, seguidas por el hígado y algunas otras partes del cuerpo mantienen estas importantes reservas de energía necesarias para sostener carreras de larga duración. Las reservas de glucógeno primero vienen de lo que está actualmente en el estómago y el torrente sanguíneo. Luego saca el resto del glucógeno de las piernas y el hígado.

CHAPTER 26

Hidratación

El cuerpo hidrófilo necesita agua que se descompone y esta disuelve el contenido de los alimentos. Necesitas permanecer hidratado correctamente para la carrera. No consumas demasiada agua. Si el estómago está chapoteando alrededor de líquido antes de la carrera, entonces usted ha consumido demasiada agua. Trata de usar el baño antes de la carrera para aliviar algo de la plenitud de líquido.

El cuerpo de cada persona es diferente, y cada persona almacena agua y usa agua a diferentes ritmos. En su mayor parte, beber cerca de 12 onzas de agua antes de una carrera y luego tomar cada 15 minutos antes de la carrera debería ser apropiado. Tendrás que experimentar con el agua y la ingesta de nutrición durante largas carreras de entrenamiento. La cosa más importante a recordar es beber cuando tengas sed y beber después de comer un gel o un bocado. El cuerpo necesita agua para procesar los alimentos de manera eficiente y para ayudar a reducir la posibilidad de calambres estomacales.

Hay otras técnicas fuera del alcance del libro para determinar las necesidades de ingesta de líquidos para largas carreras. Un método implica pesarse antes de correr y luego secarse después de un largo plazo y pesarse de nuevo. Toma nota de todos los líquidos que consumiste antes de la carrera y calcula lo que bebiste durante la carrera larga. Compara la diferencia de tu peso antes de correr con tu peso post-carrera. Habrás perdido algo en torno a 0,25 libras o hasta 4,0 libras de fluidos corporales durante la carrera. Algunas personas sudan mucho más que otras, por lo que esto variará en diferentes tipos de cuerpo y pesos corporales. El clima también afectará la pérdida de fluidos corporales durante una carrera. Cuanto

más caliente es la temperatura, más es la pérdida de líquidos. Nota importante, asegúrate de pesarte con el mismo equipo / ropa para el peso antes de la carrera y el peso después de la carrera.

Por ejemplo, veamos el siguiente escenario:

Peso antes de la carrera:	190.4
Peso después de la carrera:	187.4
Perdida de fluidos corporales:	48oz (3 lbs)

La ingesta de líquidos durante la carrera debe estar por debajo de 48 onzas.

Si ganaste peso durante una carrera larga (9 millas o más), debes tener extrema precaución. La hiponatremia es una condición severa en la que el cuerpo tiene un nivel de sodio más bajo de lo normal. La hiponatremia se produce cuando se ha bebido demasiado líquido, que a su vez, diluye los niveles de sodio en la sangre. Si estás aumentando de peso durante una carrera larga, te recomiendo leer más sobre la hiponatremia y consultar a un médico. Otros síntomas pueden incluir náuseas, vómitos, dolores de cabeza, calambres severos, confusión y fatiga.

La mayoría de los cursos tendrán estaciones de ayuda designadas a lo largo del curso ofreciendo agua y bebidas deportivas. Acuérdate de beber cuando tengas sed. Si sudas mucho, entonces también querrás ingerir Gatorade o algo similar para reemplazar la pérdida de sodio. La bebida deportiva también tendrá azúcares simples para darle más energía para quemar. El agua es importante para beber antes de la carrera, después de la carrera, y durante una carrera. Debes evitar beber tanta agua, podrías oír el agua salpicando dentro del estómago. Beber cuando tienes sed ayudará a evitar

este problema.

No bebas alcohol 24-48 horas antes de la carrera de medio maratón. El cuerpo requiere 24-48 horas para que la hidratación adecuada ocurra y sea absorbido por las membranas y células. El consumo excesivo de alcohol hará que ocurra una hidratación ineficiente.

Capítulo 28

Carga de Carbohidratos

La carga de carbohidratos no es un requisito para terminar tu primer medio maratón. De hecho, es probable que no necesites practicar este método para una media maratón. La carga de carbohidratos juega un papel mucho más grande durante carreras de larga duración como maratones y ultra maratones donde necesitas cantidades adicionales de glucógeno en las reservas para estar disponible para las últimas millas. La carga de carbohidratos debe iniciarse una semana antes de la carrera. No cargues carbohidratos la noche antes de la carrera a menos que estés seguro de que el estómago puede soportarla. La carga de carbohidratos no significa aumentar la ingesta total de calorías en comparación con su dieta de entrenamiento normal. En su lugar, significa reemplazar una gran cantidad de sus frutas y verduras con porciones de carbohidratos de alta densidad.

Pasos a seguir

- Compra unos pocos Hammer Gels o GUs en línea o en una tienda para ver cómo reacciona tu estómago al usarlo combustible para carreras largas.
- Comienza a experimentar con tus alimentos como combustible para largas carreras
- Lleva un registro de qué elementos parecen darte la mejor fuente de energía.
- Evita beber alcohol la noche anterior a carreras largas.

Parte V - Entrenamiento

CAPITULO 28

Fijar la fecha para el comienzo del entrenamiento

Después de seleccionar la fecha de carrera, dile a todo mundo acerca de tu objetivo de terminar un medio maratón en una fecha determinada. Dile a tu compañero de entrenamiento, si tiene uno, y lo más importante decírselo a sí mismo. Escribe el objetivo. Envíate un correo electrónico. Programa un mensaje de texto para ti mismo (puedes hacerlo con un teléfono Android) felicitándote por iniciar el programa de capacitación. Una vez que hayas determinado la fecha de carrera, necesitas trabajar para determinar cuándo debe comenzar la fecha para tu entrenamiento para el medio maratón.

Por ejemplo, si la carrera fuese el 25 de noviembre de 2017, entonces contarías 12 semanas hacia tras, lo que pondría tu semana de inicio el lunes, 4 de septiembre de 2017.

September							
Week	m	t	w	t	f	s	s
					1	2	3
1	4	5	6	7	8	9	10
2	11	12	13	14	15	16	17
3	18	19	20	21	22	23	24
4	25	26	27	28	29	30	

October							
	m	t	w	t	f	s	s
							1
5	2	3	4	5	6	7	8
6	9	10	11	12	13	14	15
7	16	17	18	19	20	21	22
8	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					

November							
	m	t	w	t	f	s	s
9				1	2	3	4
10	6	7	8	9	10	11	12
11	13	14	15	16	17	18	19
12	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30			

CAPITULO 30

Carrera Beta 13.1

Cuando creé por primera vez mi programa de entrenamiento, no tenía una versión beta 13.1 a. Terminé ajustando mi horario para correr más allá de mis 12 millas para terminar 13.1 millas en una carrera de larga duración. Tenga en cuenta que completar una beta 13.1 no es necesario para completar el entrenamiento de medio maratón. Pero te diré esto, ejecutar una beta 13.1 te dará un número antes de la verdadera media maratón. Te dirá a qué ritmo se ejecutó y cuánto tiempo te llevó completarla. Completar una carrera de medio maratón beta te ayudará con dos cosas. En primer lugar, sirve como motivación en el día de la carrera para vencer al tiempo de ejecución beta. En segundo lugar, marcará un sentido de realización en tu mente, sabiendo podrías correr las 13.1 millas completas sin importar el tiempo tomó.

Recomiendo encarecidamente completar al menos una de prueba de 13.1 / corriendo durante el programa de entrenamiento. ¿Por qué? Te permite experimentar durante la carrera y quita la presión y la anticipación de la mente de ser capaz de completar una carrera de 13.1 millas. Estos tiempos no importan. Aquí está el resultado de mi carrera Beta 13.1.

13.1 Beta

- Tres semanas antes de la Carrera de medio maratón
- Tiempo total para completar: 2:28:43
- 11:21 minutos/milla o 5.3 mph

Carrera 13.1 real

- Tiempo total para completar: 2:11:02
- 10:01 minutos/milla o 5.9 mph

Mediante la configuración de dos pruebas te puedes probar a ti mismo para ver qué tan rápido vas a correr y darte una meta para tratar de cumplir. Cuando empecé a trabajar en mis programas de entrenamiento, anoté tres metas para completar mi media maratón.

Meta 1 (Meta primordial): finalizar a 2:45:00

Meta 2 (Meta a alcanzar): finalizar a 2:30:00

Meta 3 (Súper Meta): finalizar a 2:15:00

Pude superar mi súper meta. Lo que descubriré es que, naturalmente, correrás a un ritmo más rápido durante la carrera de media maratón real. La ansiedad y nervios ayudarán a aumentar la adrenalina y te permitirán correr más rápido de lo que posiblemente pensabas.

CAPITULO 30

Hoja de Registro

Registrar tus carreras con una aplicación o una hoja de papel ayuda a mostrar el progreso que has hecho. Puedes comparar tus tiempos de carrera de antes con los tiempos posteriores. Con suerte, verás algo de un aumento gradual en el rendimiento. He proporcionado un ejemplo de una hoja de registro que he creado, y es gratis para descargar en: Half Maratón For Beginners. Varios otros sitios web y aplicaciones están disponibles para realizar un seguimiento de esta información también. Mantener un registro no es un requisito, pero te ayudará a mantenerte alineado con tu objetivo de completar un medio maratón.

Hay varias aplicaciones disponibles para registrar tus carreras. Garmin Connect y Fitbit registran automáticamente tu progreso en función del dispositivo que hayas conectado a al teléfono. Puedes mantener una hoja de registro sencilla en Hojas de cálculo de Google o Microsoft Excel. Recomendaría registrar el día de la carrera, la fecha de ejecución, el ritmo promedio, la distancia recorrida, el tiempo total, distancia recorrida y tiempo total.

CAPITULO 31

Entrenamiento Cruzado

Hay muchos tipos diferentes de ejercicios que puedes hacer en los días de entrenamiento cruzado o incluso tus días de descanso. Si estás cansado el día de entrenamiento cruzado, salta los ejercicios por ahora. El entrenamiento más importante es el entrenamiento de larga distancia. Caminar, andar en bicicleta, yoga, y el entrenamiento con pesas son todos los grandes ejercicios de entrenamiento cruzado. Un ejercicio de entrenamiento cruzado sólo tiene que durar entre 30 minutos y 1 hora.

CHAPTER 32

Requisitos de Pre-Entrenamiento

Antes de comenzar tu programa de entrenamiento de 12 semanas, deberías ser capaz de caminar o correr un 5k. La primera semana de carreras está dirigida a personas que pueden completar una distancia de 5 k caminando o corriendo. Si estás teniendo problemas para completar una distancia de 5k, te insto a permitirte dos o tres semanas de entrenamiento adicional. Esto ampliará el ciclo total de entrenamiento a 15 semanas. Me referiré a estos programas de entrenamiento opcional como Semana A, Semana B y Semana C.

Si usted está en buena forma para completar una distancia de 5k, salta la Semana A, B y C. Además, siéntete libre de participar en sólo dos semanas como Semana B y C o tal vez sólo Semana C. Tú conoces tu cuerpo mejor que nadie, así que experimenta un poco para ver qué se adapta mejor a tus necesidades.

Los horarios resumidos se encuentran después de los horarios de entrenamiento semanales detallados.

CAPITULO 33

Enfriamientos

Enfriamiento adecuado y estiramiento son igualmente importantes como el calentamiento. Utilizo las siguientes pautas de enfriamiento. Estas son distancias mínimas que camino después de mis carreras. La mayor parte del tiempo voy a caminar dos millas después de cada carrera para que pueda relajar mis piernas y estirarme.

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

CAPITULO 34

Entrenamiento - Semana A (Opcional)

Lunes	Descansa. Tómallo con calma. No corras. Si necesitas ejercitarte, te recomiendo una caminata de no más de 30 minutos
Martes	<u>Caminata de 1 milla/Corre a un ritmo tranquilo.</u> Si puedes fácilmente mantener una conversación con alguien, entonces estás corriendo al ritmo correcto. Si estas caminando, trata de mantener un ritmo no menor de 20 minutos/milla.
Miércoles	<u>Caminata de 1 milla/Corre al ritmo de tu medio maratón.</u> El tiempo total de tus 5K ayudará a predecir el ritmo de tu medio maratón.
Jueves	<u>Caminata de 1 milla/Corre a un ritmo Intermedio.</u> No necesita ser un incremento drástico en velocidad, pero intenta reducir el ritmo de tu medio maratón en al menos 5-10 segundos/milla. Es decir, si caminas/corres a un ritmo de 12:15, intenta hacerlo a un ritmo de 12:05.
Viernes	Haz la menor actividad posible. Los viernes son días importantes de descanso. Para que tus músculos crezcan fuertes, necesitan descansar. No ingieras alcohol antes de la carrera larga.
Sábado	<u>Caminata de 1.5 millas /Corre a un ritmo lento.</u> Lo de las carreras de larga duración es terminar la Carrera. NO intentes correrlas al ritmo que habías predicho para tu medio maratón. Corre a un ritmo más lento. Típicamente de unos 45 segundos a 2.5 minutos más lento que el ritmo predicho para tu medio maratón.
Domingo	Descansa. Para corredores principiantes, este día necesita ser un día de descanso suave. Si tu cuerpo se siente bien, entonces ve y haz algo de entrenamiento cruzado de 30 a 60 minutos.

Guía de Medio Maratón para Principiantes

- Duerme lo suficiente la noche anterior a la carrera larga
- Trata de correr temprano en la mañana.
- Después de cada una de las carreras, es importante estirar los músculos.

CHAPTER 35

Training - Semana B (Opcional)

Lunes	Descansa. Tomalo con calma. No corras. Si necesitas ejercitarte, te recomiendo una caminata de no más de 30 minutos.
Martes	<u>Caminata de 1.5 millas/Corre a un ritmo tranquilo.</u> Si puedes fácilmente mantener una conversación con alguien, entonces estás corriendo al ritmo correcto. Si estas caminando, trata de mantener un ritmo no menor de 20 minutos/milla.
Miércoles	<u>Caminata de 1.5 millas/Corre al ritmo de tu medio maratón.</u> El tiempo total de tus 5K ayudará a predecir el ritmo de tu medio maratón.
Jueves	<u>Caminata de 1.5 millas/Corre a un ritmo Intermedio.</u> No necesita ser un incremento drástico en velocidad, pero intenta reducir el ritmo de tu medio maratón en almenas 5-10 segundos/milla. Es decir, si caminas/corres a un ritmo de 12:15, intenta hacerlo a un ritmo de 12:05.
Viernes	Haz la menor actividad posible. Los viernes son días importantes de descanso. Para que tus músculos crezcan fuertes, necesitan descansar. No ingieras alcohol antes de la carrera larga.
Sábado	<u>Caminata de 2 millas /Corre a un ritmo lento.</u> Lo de las carreras de larga duración es terminar la Carrera. NO intentes correrlas al ritmo que habías predicho para tu medio maratón. Corre a un ritmo más lento. Típicamente de unos 45 segundos a 2.5 minutos más lento que el ritmo predicho para tu medio maratón.
Domingo	Descansa. Para corredores principiantes, este día necesita ser un día de descanso suave. Si tu cuerpo se siente bien, entonces ve y haz algo de entrenamiento cruzado de 30 a 60 minutos.

Guía de Medio Maratón para Principiantes

- Duerme lo suficiente la noche anterior a la carrera larga
- Trata de correr temprano en la mañana.
- Después de cada una de las carreras, es importante estirar los músculos.

CAPITULO 36

Entrenamiento - Semana C (Opcional)

Lunes	Descansa. Tómallo con calma. No corras. Si necesitas ejercitarte, te recomiendo una caminata de no más de 30 minutos.
Martes	<u>Caminata de 2 millas/Corre a un ritmo tranquilo.</u> Si puedes fácilmente mantener una conversación con alguien, entonces estás corriendo al ritmo correcto. Si estas caminando, trata de mantener un ritmo no menor de 20 minutos/milla.
Miércoles	<u>Caminata de 2 millas/Corre al ritmo de tu medio maratón.</u> El tiempo total de tus 5K ayudará a predecir el ritmo de tu medio maratón.
Jueves	<u>Caminata de 2 millas/Corre a un ritmo Intermedio.</u> No necesita ser un incremento drástico en velocidad, pero intenta reducir el ritmo de tu medio maratón en almenas 5-10 segundos/milla. Es decir, si caminas/corres a un ritmo de 12:15, intenta hacerlo a un ritmo de 12:05.
Viernes	Haz la menor actividad posible. Los viernes son días importantes de descanso. Para que tus músculos crezcan fuertes, necesitan descansar. No ingieras alcohol antes de la carrera larga.
Sábado	<u>Caminata de 3 millas /Corre a un ritmo lento.</u> Lo de las carreras de larga duración es terminar la Carrera. NO intentes correrlas al ritmo que habías predicho para tu medio maratón. Corre a un ritmo más lento. Típicamente de unos 45 segundos a 2.5 minutos más lento que el ritmo predicho para tu medio maratón.
Domingo	Descansa. Para corredores principiantes, este día necesita ser un día de descanso suave. Si tu cuerpo se siente bien, entonces ve y haz algo de entrenamiento cruzado de 30 a 60 minutos.

Guía de Medio Maratón para Principiantes

- Duerme lo suficiente la noche anterior a la carrera larga
- Trata de correr temprano en la mañana.
- Después de cada una de las carreras, es importante estirar los músculos.

CAPITULO 37

Ritmos de Entrenamiento

A continuación se describen los diferentes ritmos descritos en los siguientes programas de entrenamiento que te darán un ritmo para llevar durante sus entrenamientos.

En el primer ejemplo a continuación, supongamos que tu tiempo de carrera total de 5k es 33:00 minutos, que es un ritmo de 11:00 minutos / milla:

11:33 Ritmo predicho de medio maratón

2:31:00 Tiempo predicho de finalización de medio maratón

Los ritmos de entrenamiento serán:

Ritmo Lento (Carrera larga)	11:33 - 14:03	De 0 a 2 minutos y 30 segundos más lento que el ritmo del medio maratón
Ritmo Intermedio	11:33 - 12:33	De 0 a 1 minuto más lento que el ritmo del medio maratón
Ritmo de Medio Maratón	11:33	

En el segundo ejemplo a continuación, supongamos que el tiempo de ejecución total de 5k es 30:00 minutos, que es un ritmo de 10:00 minutos / milla:

10:30 Ritmo predicho de medio maratón

2:18:00 Tiempo predicho de finalización de medio maratón

Los ritmos de entrenamiento serán:

Ritmo Lento (Carrera larga)	10:30 - 13:00	De 0 a 2 minutos 30 segundos más lentos que el ritmo de medio maratón
Ritmo Intermedio	10:30 - 11:30	De 0 a 1 minuto más lento que el ritmo de medio maratón
Ritmo de Medio Maratón	10:30	

Recuerda que estas son predicciones. Mi tiempo de ejecución en general de 5K fue de 32:00, predije que iba a terminar mi medio maratón en 2:27:00. Superé esa predicción por casi 16 minutos a las 2:11:02. Éstas son simplemente pautas para mostrarte cómo los promedios normalmente funcionan.

CAPITULO 38

Entrenamiento - Semana 1

Lunes	Descansa. Tómallo con calma. No corras. Si necesitas ejercitarte, te recomiendo una caminata de no más de 30 minutos
Martes	Caminata de 3 millas/Corre a un ritmo tranquilo. Si puedes fácilmente mantener una conversación con alguien, entonces estás corriendo al ritmo correcto. Si estas caminando, trata de mantener un ritmo no menor de 20 minutos/milla.
Miércoles	Caminata de 3 millas/Corre al ritmo de tu medio maratón. El tiempo total de tus 5K ayudará a predecir el ritmo de tu medio maratón.
Jueves	Caminata de 3 millas/Corre a un ritmo Intermedio.
Viernes	Haz la menor actividad posible. Los viernes son días importantes de descanso. Para que tus músculos crezcan fuertes, necesitan descansar. No ingieras alcohol antes de la carrera larga.
Sábado	Caminata de 4 millas /Corre a un ritmo lento. Lo de las carreras de larga duración es terminar la Carrera. NO intentes correrlas al ritmo que habías predicho para tu medio maratón. Corre a un ritmo más lento. Típicamente de unos 45 segundos a 2 minutos más lento que el ritmo predicho para tu medio maratón.
Domingo	Descansa. Para corredores principiantes, este día necesita ser un día de descanso suave. Si tu cuerpo se siente bien, entonces ve y haz algo de entrenamiento cruzado de 30 a 60 minutos.

Guía de Medio Maratón para Principiantes

- Duerme lo suficiente la noche anterior a la carrera larga
- Trata de correr temprano en la mañana.
- Después de cada una de las carreras, es importante estirar los músculos.

CAPITULO 39

Entrenamiento – Semana 2

Lunes	Descansa. Tómallo con calma. No corras. Si necesitas ejercitarte, te recomiendo una caminata de no más de 30 minutos
Martes	Caminata de 3 millas/Corre a un ritmo tranquilo. Si puedes fácilmente mantener una conversación con alguien, entonces estás corriendo al ritmo correcto. Si estas caminando, trata de mantener un ritmo no menor de 20 minutos/milla.
Miércoles	Caminata de 3 millas/Corre al ritmo de tu medio maratón. El tiempo total de tus 5K ayudará a predecir el ritmo de tu medio maratón.
Jueves	Caminata de 3 millas/Corre a un ritmo Intermedio.
Viernes	Haz la menor actividad posible. Los viernes son días importantes de descanso. Para que tus músculos crezcan fuertes, necesitan descansar. No ingieras alcohol antes de la carrera larga.
Sábado	Caminata de 5 millas /Corre a un ritmo lento. Lo de las carreras de larga duración es terminar la Carrera. NO intentes correrlas al ritmo que habías predicho para tu medio maratón. Corre a un ritmo más lento. Típicamente de unos 45 segundos a 2.5 minutos más lento que el ritmo predicho para tu medio maratón.
Domingo	Descansa. Para corredores principiantes, este día necesita ser un día de descanso suave. Si tu cuerpo se siente bien, entonces ve y haz algo de entrenamiento cruzado de 30 a 60 minutos.

- Duerme lo suficiente la noche anterior a la carrera larga
- Trata de correr temprano en la mañana.
- Después de cada una de las carreras, es importante estirar los músculos.

CAPITULO 40

Entrenamiento - Semana 3

Lunes	Descansa. Tómallo con calma. No corras. Si necesitas ejercitarte, te recomiendo una caminata de no más de 30 minutos
Martes	Caminata de 3 millas/Corre a un ritmo tranquilo. Si puedes fácilmente mantener una conversación con alguien, entonces estás corriendo al ritmo correcto. Si estas caminando, trata de mantener un ritmo no menor de 20 minutos/milla.
Miércoles	Caminata de 4 millas/Corre al ritmo de tu medio maratón. El tiempo total de tus 5K ayudará a predecir el ritmo de tu medio maratón.
Jueves	Caminata de 3 millas/Corre a un ritmo Intermedio.
Viernes	Haz la menor actividad posible. Los viernes son días importantes de descanso. Para que tus músculos crezcan fuertes, necesitan descansar. No ingieras alcohol antes de la carrera larga.
Sábado	Caminata de 6 millas /Corre a un ritmo lento. Lo de las carreras de larga duración es terminar la Carrera. NO intentes correrlas al ritmo que habías predicho para tu medio maratón. Corre a un ritmo más lento. Típicamente de unos 45 segundos a 2.5 minutos más lento que el ritmo predicho para tu medio maratón.
Domingo	Descansa. Para corredores principiantes, este día necesita ser un día de descanso suave. Si tu cuerpo se siente bien, entonces ve y haz algo de entrenamiento cruzado de 30 a 60 minutos.

- Duerme lo suficiente la noche anterior a la carrera larga
- Trata de correr temprano en la mañana.
- Después de cada una de las carreras, es importante estirar los músculos.

CAPITULO 41

Entrenamiento – Semana 4

Lunes	Descansa. Tómallo con calma. No corras. Si necesitas ejercitarte, te recomiendo una caminata de no más de 30 minutos
Martes	Caminata de 3 millas/Corre a un ritmo tranquilo. Si puedes fácilmente mantener una conversación con alguien, entonces estás corriendo al ritmo correcto. Si estas caminando, trata de mantener un ritmo no menor de 20 minutos/milla.
Miércoles	Caminata de 3 millas/Corre al ritmo de tu medio maratón. El tiempo total de tus 5K ayudará a predecir el ritmo de tu medio maratón.
Jueves	Caminata de 3 millas/Corre a un ritmo Intermedio.
Viernes	Haz la menor actividad posible. Los viernes son días importantes de descanso. Para que tus músculos crezcan fuertes, necesitan descansar. No ingieras alcohol antes de la carrera larga.
Sábado	Caminata de 6.5 millas /Corre a un ritmo lento. Lo de las carreras de larga duración es terminar la Carrera. NO intentes correrlas al ritmo que habías predicho para tu medio maratón. Corre a un ritmo más lento. Típicamente de unos 45 segundos a 2.5 minutos más lento que el ritmo predicho para tu medio maratón.
Sábado (opcional)	Hacer una carrera de 5k en lugar de una carrera larga. Esto es completamente tu elección. Recomiendo correr una carrera de 5k. Deberías ver una diferencia en el tiempo de carrera si se ha apegado al programa de entrenamiento.
Domingo	Descansa. Para corredores principiantes, este día necesita ser un día de descanso suave. Si tu cuerpo se siente bien, entonces ve y haz algo de entrenamiento cruzado de 30 a 60 minutos.

- Duerme lo suficiente la noche anterior a la carrera larga
- Trata de correr temprano en la mañana.
- Después de cada una de las carreras, es importante estirar los músculos.

CAPITULO 42

Entrenamiento – Semana 5

Lunes	Descansa. Tómallo con calma. No corras. Si necesitas ejercitarte, te recomiendo una caminata de no más de 30 minutos
Martes	Caminata de 3 millas/Corre a un ritmo tranquilo. Si puedes fácilmente mantener una conversación con alguien, entonces estás corriendo al ritmo correcto. Si estas caminando, trata de mantener un ritmo no menor de 20 minutos/milla.
Miércoles	Caminata de 4 millas/Corre al ritmo de tu medio maratón. El tiempo total de tus 5K ayudará a predecir el ritmo de tu medio maratón.
Jueves	Caminata de 3 millas/Corre a un ritmo Intermedio.
Viernes	Haz la menor actividad posible. Los viernes son días importantes de descanso. Para que tus músculos crezcan fuertes, necesitan descansar. No ingieras alcohol antes de la carrera larga.
Sábado	Caminata de 7 millas /Corre a un ritmo lento. Lo de las carreras de larga duración es terminar la Carrera. NO intentes correrlas al ritmo que habías predicho para tu medio maratón. Corre a un ritmo más lento. Típicamente de unos 45 segundos a 2.5 minutos más lento que el ritmo predicho para tu medio maratón.
Domingo	Descansa. Para corredores principiantes, este día necesita ser un día de descanso suave. Si tu cuerpo se siente bien, entonces ve y haz algo de entrenamiento cruzado de 30 a 60 minutos.

Guía de Medio Maratón para Principiantes

- Duerme lo suficiente la noche anterior a la carrera larga
- Trata de correr temprano en la mañana.
- Después de cada una de las carreras, es importante estirar los músculos.
- Tus carreras de larga duración comenzarán a ser más difícil para la semana 5 en adelante
- Si te cansas durante una carrera de larga duración, camine durante 1/10 de milla o 3-5 minutos.

CAPITULO 43

Entrenamiento – Semana 6

Lunes	Descansa. Tómallo con calma. No corras. Si necesitas ejercitarte, te recomiendo una caminata de no más de 30 minutos
Martes	Caminata de 3 millas/Corre a un ritmo tranquilo. Si puedes fácilmente mantener una conversación con alguien, entonces estás corriendo al ritmo correcto. Si estas caminando, trata de mantener un ritmo no menor de 20 minutos/milla.
Miércoles	Caminata de 4 millas/Corre al ritmo de tu medio maratón. El tiempo total de tus 5K ayudará a predecir el ritmo de tu medio maratón.
Jueves	Caminata de 3 millas/Corre a un ritmo Intermedio.
Viernes	Haz la menor actividad posible. Los viernes son días importantes de descanso. Para que tus músculos crezcan fuertes, necesitan descansar. No ingieras alcohol antes de la carrera larga.
Sábado	Caminata de 8 millas /Corre a un ritmo lento. Lo de las carreras de larga duración es terminar la Carrera. NO intentes correrlas al ritmo que habías predicho para tu medio maratón. Corre a un ritmo más lento. Típicamente de unos 45 segundos a 2.5 minutos más lento que el ritmo predicho para tu medio maratón.
Domingo	Descansa. Para corredores principiantes, este día necesita ser un día de descanso suave. Si tu cuerpo se siente bien, entonces ve y haz algo de entrenamiento cruzado de 30 a 60 minutos.

Guía de Medio Maratón para Principiantes

- Duerme lo suficiente la noche anterior a la carrera larga
- Trata de correr temprano en la mañana.
- Después de cada una de las carreras, es importante estirar los músculos.

CAPITULO 44

Entrenamiento – Semana 7

Lunes	Descansa. Tómallo con calma. No corras. Si necesitas ejercitarte, te recomiendo una caminata de no más de 30 minutos
Martes	Caminata de 3 millas/Corre a un ritmo tranquilo. Si puedes fácilmente mantener una conversación con alguien, entonces estás corriendo al ritmo correcto. Si estas caminando, trata de mantener un ritmo no menor de 20 minutos/milla.
Miércoles	Caminata de 5 millas/Corre al ritmo de tu medio maratón. El tiempo total de tus 5K ayudará a predecir el ritmo de tu medio maratón.
Jueves	Caminata de 3 millas/Corre a un ritmo Intermedio.
Jueves(Opcional)	Si planeas correr un 10k el sábado, baja la distancia de carrera a 2 millas.
Viernes	Haz la menor actividad posible. Los viernes son días importantes de descanso. Para que tus músculos crezcan fuertes, necesitan descansar. No ingieras alcohol antes de la carrera larga.
Sábado	Caminata de 8.5 millas /Corre a un ritmo lento. Lo de las carreras de larga duración es terminar la Carrera. NO intentes correrlas al ritmo que habías predicho para tu medio maratón. Corre a un ritmo más lento. Típicamente de unos 45 segundos a 2.5 minutos más lento que el ritmo predicho para tu medio maratón.
Sábado (Opcional)	Hacer una carrera de 10k en lugar de una carrera larga. Esto es completamente tu elección. Recomiendo correr una carrera de 10k. Deberías ver una diferencia en el tiempo de carrera si se ha apegado al programa de entrenamiento.
Domingo	Descansa. Para corredores principiantes, este día necesita ser un día de descanso suave. Si tu cuerpo se siente bien, entonces ve y haz algo de entrenamiento cruzado de 30 a 60 minutos.

Guía de Medio Maratón para Principiantes

- Duerme lo suficiente la noche anterior a la carrera larga
- Trata de correr temprano en la mañana.
- Después de cada una de las carreras, es importante estirar los músculos.

CAPITULO 45

Entrenamiento – Semana 8

Lunes	Descansa. Tómallo con calma. No corras. Si necesitas ejercitarte, te recomiendo una caminata de no más de 30 minutos
Martes	Caminata de 3 millas/Corre a un ritmo tranquilo. Si puedes fácilmente mantener una conversación con alguien, entonces estás corriendo al ritmo correcto. Si estas caminando, trata de mantener un ritmo no menor de 20 minutos/milla.
Miércoles	Caminata de 5 millas/Corre al ritmo de tu medio maratón. El tiempo total de tus 5K ayudará a predecir el ritmo de tu medio maratón.
Jueves	Caminata de 3 millas/Corre a un ritmo Intermedio.
Viernes	Haz la menor actividad posible. Los viernes son días importantes de descanso. Para que tus músculos crezcan fuertes, necesitan descansar. No ingieras alcohol antes de la carrera larga.
Sábado	Caminata de 9 millas /Corre a un ritmo lento. Lo de las carreras de larga duración es terminar la Carrera. NO intentes correrlas al ritmo que habías predicho para tu medio maratón. Corre a un ritmo más lento. Típicamente de unos 45 segundos a 2.5 minutos más lento que el ritmo predicho para tu medio maratón.
Domingo	Descansa. Para corredores principiantes, este día necesita ser un día de descanso suave. Si tu cuerpo se siente bien, entonces ve y haz algo de entrenamiento cruzado de 30 a 60 minutos.

- Duerme lo suficiente la noche anterior a la carrera larga
- Trata de correr temprano en la mañana.
- Después de cada una de las carreras, es importante estirar los músculos.

CAPITULO 46

Entrenamiento – Semana 9

Lunes	Descansa. Tómallo con calma. No corras. Si necesitas ejercitarte, te recomiendo una caminata de no más de 30 minutos
Martes	Caminata de 3 millas/Corre a un ritmo tranquilo. Si puedes fácilmente mantener una conversación con alguien, entonces estás corriendo al ritmo correcto. Si estas caminando, trata de mantener un ritmo no menor de 20 minutos/milla.
Miércoles	Caminata de 5 millas/Corre al ritmo de tu medio maratón. El tiempo total de tus 5K ayudará a predecir el ritmo de tu medio maratón.
Jueves	Caminata de 3 millas/Corre a un ritmo Intermedio.
Jueves(Opcional)	Si planeas correr beta 13.1 el sábado, entonces no corras hoy.
Viernes	Haz la menor actividad posible. Los viernes son días importantes de descanso. Para que tus músculos crezcan fuertes, necesitan descansar. No ingieras alcohol antes de la carrera larga.
Sábado	Caminata de 10 millas /Corre a un ritmo lento. Lo de las carreras de larga duración es terminar la Carrera. NO intentes correrlas al ritmo que habías predicho para tu medio maratón. Corre a un ritmo más lento. Típicamente de unos 45 segundos a 2.5 minutos más lento que el ritmo predicho para tu medio maratón.
Sábado	Te recomiendo que intentes recorrer las 13.1

(Opcional)	millas completas para una carrera de medio maratón beta. Sólo caminar / correr las primeras 10 millas y luego caminar las últimas 3.1 millas. Si tienes éxito, tendrás un medio tiempo maratón fintas para competir en contra. Te ayudará a energizar y reorientar tu entrenamiento y superarte a ti mismo en 3 semanas. Además, le permite a tu mente comprender el logro de "He corrido la distancia de un medio maratón".
Domingo	Descansa. Para corredores principiantes, este día necesita ser un día de descanso suave. Si tu cuerpo se siente bien, entonces ve y haz algo de entrenamiento cruzado de 30 a 60 minutos.

- Duerme lo suficiente la noche anterior a la carrera larga
- Trata de correr temprano en la mañana.
- Después de cada una de las carreras, es importante estirar los músculos.

CAPITULO 47

Entrenamiento – Semana 10

Lunes	Descansa. Tómallo con calma. No corras. Si necesitas ejercitarte, te recomiendo una caminata de no más de 30 minutos
Martes	Caminata de 3 millas/Corre a un ritmo tranquilo. Si puedes fácilmente mantener una conversación con alguien, entonces estás corriendo al ritmo correcto. Si estas caminando, trata de mantener un ritmo no menor de 20 minutos/milla.
Miércoles	Caminata de 3 millas/Corre al ritmo de tu medio maratón. El tiempo total de tus 5K ayudará a predecir el ritmo de tu medio maratón.
Jueves	Caminata de 3 millas/Corre a un ritmo Intermedio.
Viernes	Haz la menor actividad posible. Los viernes son días importantes de descanso. Para que tus músculos crezcan fuertes, necesitan descansar. No ingieras alcohol antes de la carrera larga.
Sábado	Caminata de 11 millas /Corre a un ritmo lento. Lo de las carreras de larga duración es terminar la Carrera. NO intentes correrlas al ritmo que habías predicho para tu medio maratón. Corre a un ritmo más lento.
Domingo	Descansa. Para corredores principiantes, este día necesita ser un día de descanso suave. Si tu cuerpo se siente bien, entonces ve y haz algo de entrenamiento cruzado de 30 a 60 minutos.

Guía de Medio Maratón para Principiantes

- Duerme lo suficiente la noche anterior a la carrera larga
- Trata de correr temprano en la mañana.
- Después de cada una de las carreras, es importante estirar los músculos.

Guía de Medio Maratón para Principiantes

CAPITULO 48

Entrenamiento – Semana 11

Lunes	Descansa. Tómallo con calma. No corras. Si necesitas ejercitarte, te recomiendo una caminata de no más de 30 minutos
Martes	Caminata de 3 millas/Corre a un ritmo tranquilo. Si puedes fácilmente mantener una conversación con alguien, entonces estás corriendo al ritmo correcto. Si estas caminando, trata de mantener un ritmo no menor de 20 minutos/milla.
Miércoles	Caminata de 3 millas/Corre al ritmo de tu medio maratón. El tiempo total de tus 5K ayudará a predecir el ritmo de tu medio maratón.
Jueves	Caminata de 3 millas/Corre a un ritmo Intermedio.
Viernes	Haz la menor actividad posible. Los viernes son días importantes de descanso. Para que tus músculos crezcan fuertes, necesitan descansar. No ingieras alcohol antes de la carrera larga.
Sábado	Caminata de 12 millas /Corre a un ritmo lento. Lo de las carreras de larga duración es terminar la Carrera. NO intentes correrlas al ritmo que habías predicho para tu medio maratón. Corre a un ritmo más lento.
Domingo	Descansa. Para corredores principiantes, este día necesita ser un día de descanso suave. Si tu cuerpo se siente bien, entonces ve y haz algo de entrenamiento cruzado de 30 a 60 minutos.

- Duerme lo suficiente la noche anterior a la carrera larga
- Trata de correr temprano en la mañana.
- Después de cada una de las carreras, es importante estirar los músculos.

CAPITULO 49

Entrenamiento – Semana 12

Lunes	Descansa.
Martes	Caminata de 3 millas/Corre a un ritmo tranquilo. Si puedes fácilmente mantener una conversación con alguien, entonces estás corriendo al ritmo correcto. Si estas caminando, trata de mantener un ritmo no menor de 20 minutos/milla.
Miércoles	Caminata de 3 millas/Corre al ritmo de tu medio maratón. El tiempo total de tus 5K ayudará a predecir el ritmo de tu medio maratón.
Jueves	Descansa.
Viernes	Descansa.
Sábado	Día de la carrera!
Domingo	Descansa.

- Duerme lo suficiente la noche anterior a la carrera larga
- Trata de correr temprano en la mañana.
- Después de cada una de las carreras, es importante estirar los músculos.
- Esta semana tu cuerpo necesita tanto descanso como sea posible.
- No corras después del miércoles.

Este entrenamiento de 15 días para medio maratón en PDF se puede descargar en:

halfmarathonforbeginners.gr8.com

Semana #	L	M (EP)	X (HMP)	J (MP)	V	S (LD)	D
1	D	3 mi	3 mi	3 mi	D	4 mi	D/CT
2	D	3 mi	3 mi	3 mi	D	5 mi	D/CT
3	D	3 mi	4 mi	3 mi	D	6 mi	D/CT
4	D	3 mi	4 mi	3 mi	D	5k	D/CT
5	D	3 mi	4 mi	3 mi	D	7 mi	D/CT
6	D	3 mi	4 mi	3 mi	D	8 mi	D/CT
7	D	3 mi	5 mi	3 mi	D	10K	D/CT
8	D	3 mi	5 mi	3 mi	D	9 mi	D/CT
9	D	3 mi	5 mi	D	D	Beta 13.1	D/CT
10	D	3 mi	5 mi	3 mi	D	11 mi	D/CT
11	D	3 mi	5 mi	3 mi	D	12 mi	D/CT
12	D	3 mi	2 mi	D	D	HM	D/CT

Tabla 3

EP=Ritmo Suave, HMP=Ritmo de medio maratón, MP=Ritmo Intermedio,
 LD=Larga duración, CT=Entrenamiento Cruzado
 D= Descansa

	L	M	X	J	V	S	D
1	D	3	3	3	D	4	D/CT
2	D	3	3	3	D	5	D/CT
3	D	3	4	3	D	6	D/CT
4	D	3	4	3	D	5k	D/CT
5	D	3	4	3	D	7	D/CT
6	D	3	4	3	D	8	D/CT
7	D	3	5	3	D	10K	D/CT
8	D	3	5	3	D	9	D/CT
9	D	3	5	D	D	B13.1	D/CT
10	D	3	5	3	D	11	D/CT
11	D	3	5	3	D	12	D/CT
12	D	3	2	D	D	HM	D/CT

Tabla 4 - Tamaño compacto

Guía de Medio Maratón para Principiantes

Semana #	L	M (EP)	X (HMP)	J (MP)	V	S (LD)	D
A	D	1 mi	1 mi	1 mi	D	1.5 mi	D/CT
B	D	1.5 mi	1.5 mi	1.5 mi	D	2 mi	D/CT
C	D	2 mi	2 mi	2 mi	D	3 mi	D/CT
1	D	3 mi	3 mi	3 mi	D	4 mi	D/CT
2	D	3 mi	3 mi	3 mi	D	5 mi	D/CT
3	D	3 mi	4 mi	3 mi	D	6 mi	D/CT
4	D	3 mi	4 mi	3 mi	D	5k	D/CT
5	D	3 mi	4 mi	3 mi	D	7 mi	D/CT
6	D	3 mi	4 mi	3 mi	D	8 mi	D/CT
7	D	3 mi	5 mi	3 mi	D	10K	D/CT
8	D	3 mi	5 mi	3 mi	D	9 mi	D/CT
9	D	3 mi	5 mi	D	D	Beta 13.1	D/CT
10	D	3 mi	5 mi	3 mi	D	11 mi	D/CT
11	D	3 mi	5 mi	3 mi	D	12 mi	D/CT
12	D	3 mi	2 mi	D	D	HM	D/CT

Tabla 5

EP=Ritmo Suave, HMP=Ritmo de medio maratón, MP=Ritmo Intermedio,
 LD=Larga duración, CT=Entrenamiento Cruzado
 D= Descansa

	L	M	X	J	V	S	D
A	D	1	1	1	D	1.5	D/CT
B	D	1.5	1.5	1.5	D	2	D/CT
C	D	2	2	2	D	3	D/CT
1	D	3	3	3	D	4	D/CT
2	D	3	3	3	D	5	D/CT
3	D	3	4	3	D	6	D/CT
4	D	3	4	3	D	5k	D/CT
5	D	3	4	3	D	7	D/CT
6	D	3	4	3	D	8	D/CT
7	D	3	5	3	D	10K	D/CT
8	D	3	5	3	D	9	D/CT
9	D	3	5	D	D	B13.1	D/CT
10	D	3	5	3	D	11	D/CT
11	D	3	5	3	D	12	D/CT
12	D	3	2	D	D	HM	D/CT

Tabla 6 - Tamaño compacto

Pasos a seguir

- Cumple con el programa de entrenamiento.
- Si no puedes correr en un día determinado, cambia el horario y no te preocupes por ello.
- Después de carreras largas, continúa caminando por al menos 10 minutos o por lo menos 1 milla.
- El entrenamiento cruzado te ayudará a mantenerte activo en los días sin carreras
- Una caminata de 60 minutos es una excelente fuente de entrenamiento cruzado.

Parte VI – La carrera

CAPITULO 50

Dos días después de la carrera

Deberás comer carbohidratos con cada comida. Pasta, arroz y pan son todas buenas fuentes de carbohidratos para almacenar glucógeno para la carrera. La semana de la carrera no es el momento de comer en exceso. Substituye las frutas o las verduras para una porción de carbohidratos. Descansa bastante. Ganarás peso la semana que conduce a la carrera. Perderás un montón de ese peso durante la carrera. La noche que es dos noches antes de la carrera va a ser tu mejor oportunidad para obtener una noche completa de sueño.

CAPITULO 51

La noche antes de la carrera

A mucha gente le resultará difícil dormir lo suficiente la noche antes de tu primer medio maratón. Algunos corredores correrán unas pocas millas a la luz el día antes de la carrera. Coloca el equipo de correr para que esté listo por la mañana - como lo ha hecho en cada sesión de entrenamiento de larga duración- que incluye la ropa, equipo técnico, aguas, geles, bolsas de hidratación, botellas de agua, zapatillas y calcetines . Si recogiste el paquete de carrera temprano, anda y anota el número de carrera en tu camisa o shorts. No tomes alcohol. Si bebes alcohol, límitate a unas cuantas bebidas. Tu cuerpo lo agradecerá el día de la carrera.

CAPITULO 52

Día de la carrera

El día finalmente ha llegado. Despierta un par de horas antes de la hora de comienzo de la carrera. (Sí, sé que es temprano). Come una pequeña comida tan pronto como te despiertas. Esta comida debe tener algunos carbohidratos, como un bagel o tostadas con mantequilla de cacahuete, tal vez algunos huevos, y agua. Evite alimentos con alto contenido de fibra. Esta comida debe ser idéntica a las comidas antes de todas tus exitosas carreras de larga duración. No quieres cambiar de rutina el día de la carrera. He oído demasiadas historias de personas que se enfermaron durante una carrera porque consumieron geles "extra" o cambiaron un reemplazo de energía por algo más ofrecido en la carrera. Cumple con tu plan de entrenamiento. Bebe una taza o dos de café y cerca de 12 onzas de agua antes de la carrera. Continúe bebiendo agua hasta la carrera. Recuerde que no quieres un estómago salpicando por dentro, por lo que no bebas más de la cuenta. El cuerpo debe ser hidratado si comenzó la hidratación dos días antes del día de la carrera y cortar la mayoría de las bebidas alcohólicas.

Cuando los corredores comiencen a alinearse para la carrera, necesitas escoger el lugar de partida correcto. En la mayoría de los maratones grandes serás puesto en cola dependiendo de los tiempos de finalización para ayudar a separar y romper el flujo de tráfico. Si no hay corrales y éste es tu primer medio maratón, no te alinee en la parte delantera de la línea de salida a menos que vayas a correr la media maratón en 1 hora y 30 minutos. El anunciador lo declarará una y otra vez hasta la hora de la carrera. Podrías conseguir fácilmente una estampida si intentas hacer esto o lastimar a otra persona. Los corredores más lentos como los caminantes

necesitan estar en la parte de atrás de la cola. Los corredores de ritmo medio deben estar ubicados en medio. En muchas carreras, he pensado que estaba en la ubicación correcta en algún lugar en el medio, y me equivoqué. Tuve que pasar muchas, muchas personas realizando tipo carreras tipo slot sólo para salir del montón gente. Si vas a correr durante la carrera, necesita estar en la parte delantera. Aproximadamente entre el primer 20% y el 60% de los corredores. Los corredores en el final de la cola están planeando caminar a un ritmo mucho más lento. Si necesitas ralentizar el ritmo, entonces necesitas moverte a la derecha del curso.

Tu sangre está bombea, la cafeína te mantiene despierto, y el locutor está contándolos últimos diez segundos antes del tiempo de la carrera. Escuchas que el arma anuncia el comienzo de la carrera y empiezas a correr mucho más rápido de lo que entrenaste. Llegas a la segunda milla y sigues corriendo a un ritmo por encima del promedio del entrenamiento. Llegas a la tercera milla, y tienes que reducir la velocidad porque tu respiración esta fuera de control ya que casi estabas sprinting los últimos tres kilómetros. Ahora tu tiempo total será mucho peor de lo que había sido durante el entrenamiento. Tómallo con calma y conserva la energía. Mantén un constante ritmo uniforme, al igual que el entrenamiento te llevará a través de la carrera. Notarás que tu ritmo por milla será más rápido que el ritmo de entrenamiento. La emoción, la adrenalina y los aspectos competitivos de la carrera naturalmente añaden energía surgiendo a través de tu cuerpo. Por lo tanto, tómallo con calma al principio y corre en el ritmo que has entrenado en las últimas 12 semanas.

CAPITULO 53

Después de la carrera

Tu cuerpo está exhausto, e incluso puedes estar un poco emocional ahora mismo, aferrándote a tu nuevo y brillante metal, pero no te sientes cuando cruzas la línea de meta. Como mínimo mantente caminando por otros 10 a 20 minutos. Si tu cuerpo se siente bien, corre a un ritmo ligero durante otros 10 minutos. Toma algo de beber con electrolitos, si es posible. Necesitas comer algo al menos una hora después de la carrera para ayudar a reponer el cuerpo con nutrientes y líquidos.

Si estás preparado para ello, puedes beber una cerveza o dos. Bebe mucha agua y mantente hidratado durante los próximos días. A veces una recuperación al día siguiente te ayudará a estirar algunos de los músculos de las piernas doloridas. La recuperación debe ser a un ritmo ligero y no durar más de treinta minutos.

¿Cuánto tiempo tienes que esperar antes de empezar a entrenar de nuevo? Esto depende de tu edad, tu cuerpo, tu tiempo de recuperación, etc. Si tu medio maratón estaba en camino a una maratón completa, entonces deberías estar listo para comenzar a tener tu próxima larga sesión dentro de cinco días. Puede ser que necesites ajustar tus otras carreras para la semana próxima debido al esfuerzo que tuviste en la carrera del medio maratón. Si este es el final para tus carreras durante un tiempo, simplemente tómallo con calma durante al menos una semana. Si te pones ansioso, a continuación, sigue adelante y empieza a correr o caminar de nuevo cuando tu cuerpo se sienta bien como para hacerlo. Sólo recuerda que el cuerpo estará cansado durante varios días después de la media maratón. Escuche a tu cuerpo. Por ejemplo, estás corriendo 4

millas sólo 4 días después de la media maratón y comienzas a perder el aliento, eso es una señal de que el cuerpo todavía está agotado.

Espera una semana antes de correr más de 3 millas en una sesión. Espera dos semanas antes de correr más de 6 millas en una sesión. Caminar esta cantidad está bien.

Por lo menos 7 días después de un medio maratón, camino alrededor de 4-5 millas al día. No corro por los primeros 7 días. Si estoy en medio de un ciclo de entrenamiento de maratón, entonces sigo adelante y pasar a la siguiente carrera larga de la semana. Si no estoy entrenando para un maratón, entonces simplemente vuelvo a correr normalmente alrededor de 3-4 millas cada día.

Pasos a seguir

Dos días antes de la carrera:

- Deberías estar relajándote ahora y no estar corriendo durante los próximos dos días.
- Comienza a hidratarte - sin alcohol.
- Reemplaza parte de tu comida con alimentos densos en carbohidratos, como pasta y pan de grano entero.
- Ten por lo menos 7 horas de sueño.

Un día antes de la carrera:

- Lleva todo tu equipo, incluyendo ropa, geles, agua, teléfono, Garmin y Fitbits.
- Coloca el número de carrera en la ropa.
- Conoce la ruta que va a llevar a la carrera.
- Manténla hidratación.
- No comas nada pesado
- Ten por lo menos 7 horas de sueño (puede ser difícil hacerlo debido a la ansiedad).
- Si te estás poniendo nervioso, camina una milla o dos a pie; no corras.

Día de la carrera:

- Despierta por lo menos dos horas antes de la carrera.
- Come tan pronto como te levantes. Harina de avena, barras de energía, y los plátanos son grandes fuentes de alimentos.
- Esta comida debe ser la misma que la de sesión de entrenamiento.
- Bebe algo de cafeína 1-2 horas antes de la carrera.
- Sigue bebiendo agua hasta la carrera.
- No consumas demasiada agua. Si el estómago está dando vueltas, bebiste demasiado.
- Llegar a la carrera un poco temprano si es posible sólo en caso de tráfico.

- Si planeas usar algo de gel antes de la carrera, hazlo alrededor de 5-15 minutos antes de la carrera.

La carrera:

- No salgas de la línea de salida como un rayo.
- Corre como lo entrenaste y terminarás la carrera.
- Los geles tomados durante la carrera deben tomarse con agua para una correcta asimilación.
- Si estás tomando geles energéticos durante la carrera, no necesitarás beber bebidas deportivas. Los geles tendrán suficientes electrolitos en ellos.
- Recuerda que no tienes que correr toda la carrera. Reduzca la velocidad a una caminata rápida en las estaciones de agua / ayuda para 1/10 millas o 2 minutos y luego vuelve a la velocidad que tenías

Post-carrera:

- No dejes de moverse después de la línea de meta.
- Continúa caminando de 10 a 20 minutos después de la carrera.
- Toma una bebida deportiva y algunos alimentos como un plátano, yogur o pan.
- Posa para fotos y disfruta de tu nueva y brillante medalla.
- Estira los músculos apropiadamente
- No corras durante al menos 7 días.
- Espera al menos 14 días antes de correr más de 6 millas en una sesión, a menos que estés entrenando para una maratón

Parte VII - Problemas

CAPITULO 54

El Muro

Golpear el muro es cuando ya no queda más energía, y la mente por sí sola no puede seguir empujando hacia adelante. Esto normalmente ocurre en carreras que duran más de 90 minutos, aunque técnicamente podría ocurrir en cualquier momento, especialmente durante 60 minutos. "Golpear la pared" no es más que un agotamiento completo de las reservas de glucógeno y una súbita pérdida extrema de energía. Es fundamental, sobre todo porque eres un corredor de larga distancia nuevo, que comas antes de ir en largos recorridos, por lo general cualquier cosa que dura más de 90 minutos de duración. Es necesario algo de pre-combustible carreras de medio maratón y sus carreras largas de entrenamiento. Durante sus carreras largas, estás entrenando el estómago para aceptar combustible en ciertos momentos de la carrera, al igual que estás entrenando las piernas para correr largas distancias. Si estás "golpeando la pared" durante las carreras largas, es que no tienes suficiente energía. La compañía GU tiene un gráfico agradable que muestra cuánto se supone que debes estar comiendo antes de la carrera por hora. El abastecimiento de combustible es mucho más importante en las carreras de maratón debido a la duración de la carrera.

CAPITULO 55

Dolores

Dolores que te hacen querer dejar de correr. Estos son diferentes de las molestias menores y la rigidez que se obtiene durante su carrera. Muchas carreras tuve que parar y sólo estirar para aliviar la rigidez. De hecho, mis músculos no están completamente calentados hasta la milla número 2. Todavía tengo dolores que paran completamente mi carrera.

Como con cualquier actividad física, no hay dos personas exactamente iguales. La información proporcionada es un ejemplo y una guía, no una regla absoluta que debes seguir. Adapta cualquier cosa a tu estilo para satisfacer tus necesidades como corredor. Los dos mejores consejos que me dieron fueron: correr naturalmente y respirar profundamente. Estos consejos me ayudaron a través de los largos recorridos que pueden conllevar un verdadero esfuerzo para completarse.

Felicidades

Date una palmada la espalda si has completado tu primer medio maratón. No importa cuánto tiempo te llevó terminar la carrera, recuerda que hiciste algo que menos del 5% de la población de Estados Unidos ha hecho. ¡Felicitaciones!

Qué sigue?

Si deseas continuar con tu carrera como corredor, te insto a que trates de superar tu mejor medio maratón en cuanto a tiempo o pasar a la formación de maratón. Me tomé dos semanas sin correr y luego continué mi primer maratón. Si has utilizado los programas de entrenamiento proporcionados en este libro, entonces sólo debes entrenar de 6 a 8 semanas más para prepararte para una maratón completa. Tengo plena fe de que si cruzas la línea de meta del medio maratón, puedes unirte a un pequeño porcentaje de personas y añadir el título de finalizador de maratón a tus victorias de vida.

Acerca del autor

Practiqué deportes durante toda mi juventud e incluso en mis años de adulto. Corrí mi primer 5k a la edad de 37 en marzo de 2008 sin ningún tipo de formación en absoluto. Terminé tercero, aunque los músculos de mis piernas sentían que me merecía el primer puesto. Mis piernas estaban doloridas durante seis días después de la carrera. Mi siguiente intento 5k fue en 2015 a la edad de 42 años en mi ciudad natal. No tenía ninguna intención de ganar alguna posición, en absoluto. Terminé corriendo peor que mi primer 5k por casi dos minutos. Llegué en segundo lugar sin entrenamiento en absoluto. Pensé que había aprendido una lección ahora - no.

En mayo de 2016, yo volaba a Las Vegas para el viaje anual de chicos. Estaba leyendo una revista de Sky Mall, y me encontré con un artículo llamado "Top 100 cosas que hacer en Las Vegas. "La número ocho en la lista era hacer carrera por las calles de Las Vegas. Durante la carrera, la ciudad bloquea las secciones de las calles. Me enganché. Ofrecían un 5k, 10k, medio maratón y maratón. Me gustaba caminar mucho; de hecho, una de mis cosas favoritas para hacer en Las Vegas era ver cuántos pasos podía conseguir en un día (mi expediente hasta la fecha es 42.000). El Maratón / maratón de rock and roll se llevaría a cabo en noviembre de 2016. Busqué en Internet cualquier información relacionada con la formación de un medio maratón.

Mi esposa me preguntó, "¿Por qué quieres correr un medio maratón?" Le dije porque yo era físicamente capaz de hacerlo. Ella dijo: "Sólo quieres poner una de esas pegatinas

13.1 en la parte posterior del auto." Sin embargo, la verdadera razón era mucho más profunda que eso. Cada vez que atrapo un nuevo tugarío de polvo en mi snowboard, no hay otra experiencia como esa. Me siento como un niño de nuevo, 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 todo el tiempo sintiéndome vivo. Correr me permite liberar a ese niño competitivo dentro de mí que anhela sentirse vivo.

Ayuda a un autor

¡Gracias por leer! Si has disfrutado de este libro, por favor, déjeme una crítica breve y brillante en Amazon. Me tomo el tiempo para leer cada revisión para que pueda cambiar y actualizar este libro basado en comentarios de los lectores.

[HAGA CLIC AQUÍ para revisar](#)

Si acabas de terminar tu primera carrera de maratón y quieres decirle a alguien, envíame un correo electrónico. Me encantaría saber de ti.

Sígueme en Facebook y Twitter:

Twitter: @BeginR2FinishR

Facebook: facebook.com/BeginnerToFinisher/

Website: www.halfmarathonforbeginners.com

Email: scottmorton@halfmarathonforbeginners.com

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 (solo inglés)

<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 (solo inglés)

<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