



**POR QUÉ LOS  
NUEVOS  
CORREDORES**

**FALLAN**

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

**SCOTT O. MORTON**

**Por qué los nuevos  
corredores Fallan: ¡26  
Consejos esenciales que  
debes conocer antes de  
comenzar a correr!**

por Scott Oscar Morton

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

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

LERK Publishing, LLC.

Editado por **Krystal Boots**

Cubierta por LERK Publishing, LLC.

ISBN 978-1-947010-10-9

Edición 2.0

**Sígueme en Facebook y Twitter:**

Twitter: @BeginR2FinishR

Facebook: facebook.com/BeginnerToFinisher/

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

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



Para mi esposa Mieke.

# 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.

# Por qué escribí este libro

Escribí este libro para cualquier persona con un deseo ardiente de comenzar a correr. La compilación de 26 razones por las cuales los corredores principiantes Fallan te mantendrá alejado de los errores comunes de funcionamiento evitables. Si puedo ayudar al menos a una persona a evitar una lesión y buscar un pasatiempo para correr, entonces todo el tiempo puesto en este libro valdrá la pena.

Diseñé este libro para cualquier persona que desee correr y ponerse en forma, correr competitivamente o simplemente cambiar de rutina de ejercicios. Este libro no pretende ser una guía para corredores experimentados. Sin embargo, podría haber algo que el corredor experimentado pueda aprender de él.

Espero que este libro te mantenga a salvo y sin lesiones en los años venideros. La mejor de las suertes en tu camino hacia el éxito.

# Lesiones y condiciones médicas

Si tienes lesiones relacionadas con deportes, te sugiero que consultes a un profesional médico para determinar si estás en condiciones de correr. No buscar asesoramiento médico podría agravar aún más una lesión existente. No soy un profesional legal o médico, ni estoy ofreciendo ningún tipo de asesoramiento legal o médico. Una última vez, si estás lesionado o tienes condiciones médicas que pueden impedirte realizar un riguroso programa de entrenamiento, busca la opinión de un médico con licencia antes de participar en cualquier entrenamiento físico.



# Otros libros por Scott Oscar Morton

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

Serie Principiante a Finalizador:

**LEE GRATIS con Kindle Unlimited.**

**Disponible ahora**

*Por qué los nuevos corredores fallan: ¡26 Consejos esenciales que debes conocer antes de empezar a correr! Libro 1 de 5*

<http://geni.us/WhyRunnersFailSpanish>

*Furia 5K: ¡10 Pasos comprobados que te llevarán a la línea de meta en 9 semanas o menos! Libro 2 de 5*

<http://geni.us/5kFury> (solo inglés)

*Titán 10K: ¡Ve más allá de los 5K en 6 semanas o menos! Libro 3 de 5*

<http://geni.us/10KTitan> (solo inglés)

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

# Suposiciones

Antes de profundizar en este libro, asumo lo siguiente:

- Eres nuevo en las carreras.
- Deseas consejos para ayudarlo a comenzar su carrera profesional de manera segura.
- Planeas seguir corriendo a largo plazo.

# Razón #1

## Sin auto-motivación

No estar motivado por sí mismo matará la carrera de un corredor antes de que despegue. El estar auto motivado tiene un gran impacto en la mentalidad del corredor. Si la mente de un corredor no se ha comprometido aun a alcanzar un objetivo específico como correr 5k, 10K, media maratón o maratón, entonces estás corriendo contra ti mismo.

Si sufres de falta de automotivación, puedes probar algunas opciones. Primero, encuentra un compañero corriendo. Los compañeros en activo te ayudan a mantenerte auto responsable y te motivan a estar en un lugar para correr. Correr clubes podría ser un segundo lugar para buscar motivación. Se reúnen con una frecuencia una vez por semana o hasta una vez al mes. Correr clubes podría ser una mejor alternativa que un compañero de carrera porque los clubes de running tienden a tener más de dos personas como compañeros. Puedes encontrar más fácilmente a alguien con quien correr, ese es más tu estilo. El único problema con los clubes de running es que es posible que no se reúnan tan a menudo como tu cronograma de carreras lo requiere, por lo que aún debe tener un poco de automotivación para seguir corriendo en los días de reunión fuera del club.

Las redes sociales y los foros en línea también pueden ayudarte a mantenerte motivado. Después de ejecutar una sesión o carrera, publica los datos en un foro o en un sitio de redes sociales. Las personas pueden comentar, lo que elogiaría tus esfuerzos.

Además, no te olvides de otro motivador para correr: perder peso. Si te quedas con correr durante al menos cuatro semanas y correr al menos tres veces a la semana, lo más probable es que comiences a perder peso. La clave para perder peso es no comer en exceso más allá de la ingesta calórica diaria. Donde los corredores nuevos se equivocan, piensan que simplemente corrieron 4 millas y quemaron 600 calorías para poder comer una hamburguesa con queso. Bueno, esto es verdad solo si el exceso de calorías puede compensar el costo de las calorías de la hamburguesa con queso. La mejor manera de hacerlo es contar sus calorías usando una de las muchas aplicaciones de calculadora de calorías. Algunos son Living Strong, Lose It!, My Fitness Pal, y muchos otros.

## **Pasos a seguir:**

- Encuentra un compañero de carreras
- Encuentra un club para correr.
- Publica tus datos de carrera en foros o redes sociales.
- Usa el beneficio de perder peso como motivador.
- Usa el beneficio de estar en mejor salud.



## Razón #2

# Correr cuando hace mucho calor afuera

Cuando eres nuevo para correr, quieres hacerlo siempre que tu horario lo permita. Mientras que correr en el frío solo requiere poner más capas de ropa para mantener el cuerpo caliente, el calor requiere menos capas y más fluido. Cuando la temperatura comienza a extenderse a los 80, el cuerpo tiene que trabajar mucho más para mantener el ritmo de carrera.

Por ejemplo, imaginemos que hacemos tres copias idénticas de ti mismo y las colocamos en tres entornos diferentes.

- Corredor 1: Corre en un entorno inferior a 40 grados
- Corredor 2: Corre en un entorno entre 50 grados y 70 grados
- Corredor 3: Corre en un entorno superior a 80 grados

¿Qué corredor sudaría más? La respuesta es obvia (Corredor 3), sin embargo, muchos corredores correrán a mediados de julio en Texas alrededor de las 4 pm cuando las temperaturas lleguen a los 100 y el índice de calor alcance un máximo de 110 grados. Correr en temperaturas extremas no le da ningún beneficio al cuerpo, excepto por el exceso de sudor y la fatiga rápida. Incluso los atletas de élite no deberían correr en condiciones de calor.

Algunos críticos piensan que correr en temperaturas extremas puede ayudar a acondicionar y fortalecer el cuerpo. Si eres un atleta de élite que corre más de 50 millas por semana, correr en entornos calurosos puede hacerte más resistente a condiciones extremas. Sin embargo, si eres un atleta de élite, dudo seriamente que estés leyendo este libro. Como corredor principiante, quieres acumular las probabilidades a tu favor al no correr a altas temperaturas.



## **Pasos a seguir:**

- Corre cuando la temperatura es inferior a 80 grados.
- Corre por la noche después de que el sol se asiente.
- Correr en interiores en una cinta de correr.
- Corre por la mañana antes de que el sol se eleve sobre el horizonte.

## **Razón #3**

### **No estirarse antes de correr**

No realices estiramientos estáticos antes de correr. El único tipo de estiramiento necesario antes de correr es el estiramiento dinámico. ¿Cuál es la diferencia entre el estiramiento estático y dinámico? Los movimientos estáticos de estiramiento realizados correctamente son estiramientos que no requieren movimiento activo antes de hacer el estiramiento. Son estiramientos de retención y liberación, como un estiramiento cuádruple de pie. El estiramiento dinámico se extiende con un movimiento continuo relacionado con la actividad deportiva. Un ejemplo de estiramiento dinámico es caminar sobre las rodillas donde el cuerpo camina continuamente y realizar una ronda de diez levantamientos de rodilla.

Tu objetivo para el estiramiento previo es no tomar más de diez minutos en total. Puedes realizar 4 o 5 estiramientos dinámicos diferentes y luego trotar ligeramente para calentar. El valor real se gana cuando haces estiramientos o carreras ligeras para calentar antes de llegar a las carreras de varias millas.

## **Pasos a seguir**

- No realices estiramientos estáticos antes de correr.
- Calentamiento durante un máximo de diez minutos con estiramiento dinámico.

# Razón #4

## No estirarse después de correr

El estiramiento estático debe realizarse solo después de su entrenamiento de carrera principal y después de realizar una caminata de enfriamiento. Los ejemplos de estiramiento estático varían desde un estiramiento cuádruple de pie hasta un estiramiento avanzado de vallas.

El estiramiento cuádruple de pie se realiza al pararse sobre una pierna y doblar la rodilla de la otra pierna hacia atrás, hacia su parte posterior. El brazo debe terminar el estiramiento tirando de la pierna en su parte inferior lo más cerca posible sin causar dolor. El ejercicio debería sentirse un poco incómodo pero no doloroso. Mantén durante aproximadamente diez a veinte segundos y luego cambia de pierna y repite el estiramiento.

Realiza el ejercicio avanzado sentado al sentarte con una pierna estirada frente a ti. Tu otra pierna debe estar en una posición perpendicular cruzada señalando desde su posición actual. El pie cruzado debe quedar plano tocando el lado de la rodilla interna de la otra pierna. Usa el brazo en el mismo lado que la pierna que está estirada frente a ti y toca los dedos de los pies. Inclina tu espalda e intenta tocar tu nariz con tu rodilla. El objetivo no es tratar de tocar tu rodilla, sino darte algo para apoyarte mientras te estiras.

La parte más importante del estiramiento estático no es rebotar cuando te estiras. La forma ideal de estiramiento estático es sostener y soltar, lo que debería tomar entre diez y veinte segundos por cada estirada.

## **Pasos a seguir:**

- Realice estiramientos estáticos solo después de correr, no antes.
- No rebotes durante el estiramiento.
- Mantén el estiramiento de diez a veinte segundos y luego suelta.

## Razón #5

# Correr muy rápido demasiado pronto

Veo esto en la pista de carrera al menos una vez a la semana. Un corredor principiante corre a tu lado, jadeando mientras arrojan sus piernas delante de ellos golpeando con sus pies en el pavimento una y otra vez. Podrían recorrer el camino de media milla una vez, pero después de la primera media milla, comienzan a colapsar. He visto corredores nuevos que casi se caen al suelo. Tuve que detenerme y preguntarles a los corredores si estaban bien porque parecía que se habían desmayado de pie. Estos corredores aparecen con mayor frecuencia después del comienzo de un nuevo año y alrededor de un mes antes de la temporada de trajes de baño. Asegurémonos de que no seas uno de estos corredores.

Si deseas progresar en el deporte de correr, debes tener un plan de entrenamiento. Entiendo que algunas personas solo quieren correr por correr, lo cual está bien. Sin embargo, si canalizas esas carreras hacia un plan de entrenamiento, con el tiempo te convertirás en un mejor corredor, casi garantizado. ¿Por qué? Porque los planes semanales de capacitación te ayudan a empujarte un poco cada día y cada semana. De lo contrario, podrías terminar aplastando tus carreras sin más progresión. Hay cientos de planes de entrenamiento gratuitos e incluso aplicaciones que te ayudan diariamente y semanalmente.

Si eres nuevo en las carreras, te sugiero que entrenes para una carrera de 1 milla. Las carreras suelen tener una carrera de niños o carrera divertida en la que cualquiera puede unirse. Entrenar a tu cuerpo para correr una milla no es tan difícil como parece. Si una carrera divertida suena demasiado infantil, entonces puedes entrenar para un 5K. Hay carreras de 5 km durante todo el año casi todos los fines de semana en ciudades de todo Estados Unidos. Dependiendo del nivel de condición física, podrías estar entrenado para un 5K en tan solo cuatro semanas.

No salgas y corras por el momento. Termina de leer este rápido libro electrónico antes de comenzar a correr. Estarás feliz de haberlo hecho.

## **Pasos a seguir:**

- No salgas y comiences a correr tan rápido como puedas.
- Un plan de entrenamiento ayudará a al cuerpo a ajustarse lentamente para correr.



## Razón #6

### Sin apoyo

Correr puede ser un deporte solitario. Para algunos de nosotros, prosperamos en la soledad del deporte. Nadie que nos detenga. Puedo correr cuando quiero. Para otros, necesitan un sistema de apoyo social.

Caigo en la categoría de no necesitar un sistema de apoyo social. De hecho, mi esposa no sabía que había estado entrenando para una media maratón hasta aproximadamente tres semanas antes de mi primera carrera. Mi esposa, por otro lado, necesita apoyo social para motivarse a hacer ejercicio. Le resulta mucho más fácil hacer ejercicio si tiene un compañero de responsabilidad o asiste a sesiones grupales de entrenamiento.

Muchas aplicaciones de carreras te permiten configurar tu cuenta para que otros te animen durante una carrera y dar comentarios positivos en los foros cuando publiques tus carreras en línea. Con plataformas como Instagram, puedes agregar hashtags como #Running o #BeginnerRunner y cosas de esta naturaleza que permitirán a otros que ni siquiera conoces darte un feedback positivo. Decirle a tus amigos del trabajo o a tu cónyuge que vas a empezar a correr también te ayudará a continuar con tu aliento.

También hay clubes de trote o encuentros en ciudades de todo el mundo que se reúnen en un grupo para compartir y ser parte de intereses comunes, como correr.

## **Pasos a seguir:**

- Si necesitas apoyo, busca aplicaciones que le permitan a los usuarios y amigos alentarte.
- Dile a todos que estás comenzando a correr.
- Encuentra un compañero para ayudarte a motivarte en días malos.
- Busca reuniones y grupos para correr.

## **Razón #7**

### **Seguir el entrenamiento incorrecto**

Si eres nuevo en correr, debes comenzar con un programa de entrenamiento para principiantes. Pensarías que la mayoría de la gente se adheriría a estas palabras de sabiduría, pero piensa de nuevo. La mayoría de las lesiones de corredores nuevos ocurren como resultado de programas de entrenamiento incorrectos. Esta situación ocurre cuando un corredor nuevo comienza un programa de entrenamiento para principiantes y sigue una capacitación de una semana con éxito. Durante el fin de semana, se los zarandea con delirios de grandeza y comienzan a buscar programas de capacitación avanzada. La próxima semana implementan el programa de entrenamiento avanzado. Este atajo de entrenamiento aumenta la probabilidad de una lesión en carrera deportiva.

Otra falacia ocurre cuando un nuevo corredor es testigo de los tiempos de carrera de un corredor veterano y trata de entrenar exactamente como esa persona. El problema con esto es que el veterano corredor ha corrido durante años y años y conoce el funcionamiento interno de un programa de entrenamiento. Un nuevo corredor no puede seguir el camino de un veterano de inmediato porque debe construir una base de carrera semanal sólida como lo hizo el veterano para que pueda mantener una vida de carrera.

## **Pasos a seguir:**

- Entrena en el nivel en que te encuentras.
- Los métodos abreviados de entrenamiento no existen, así que no los tomes.

## Razón #8

# Descanso insuficiente

El sueño es esencial para ayudar a fortalecer las piernas corriendo y reponer y reparar su cuerpo. Al igual que cualquier otra cosa en la vida, si quieres ser bueno en eso, debes ser capaz de enfocarte y concentrarte en el tema que tienes entre manos. Correr o cualquier otra actividad deportiva requiere descanso adecuado para lograr cualquier progreso en el deporte en particular. Cuando juntas la falta de descanso y el consumo de alcohol en el mismo período, estás multiplicando la falta de sueño. Se ha determinado que el alcohol causa un ciclo de sueño interrumpido. No estoy diciendo que necesites abstenerte de beber. En cambio, no bebas en las noches cuando tiene que levantarte y correr a la mañana siguiente. O si bebes, permítete solo dos bebidas por la noche.

Si recorres largas distancias una vez a la semana, debes permitirte un descanso de un día después de la sesión. Las 24 horas posteriores a una carrera de larga distancia se deben utilizar principalmente para descansar y reconstruir los músculos, de modo que puedan aumentar las reservas de glucógeno y permitir que el cuerpo se alimente durante más tiempo. Saltarse este día de descanso no le da a su cuerpo suficiente tiempo para repararse a sí mismo entre carreras.

Si planeas correr una media maratón o maratón, te sugiero que eches un vistazo a mi libro *Guía de medio maratón para principiantes*.

## **Pasos a seguir:**

- Obtén al menos de 7 a 8 horas de sueño una noche antes de un día de correr.
- Permite 1 día para descansar después de una carrera de larga duración (exceso de 6 millas).

## Razón #9

### Correr muy poco

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

Puntos Negativos:

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

Puntos Positivos:

- Te estas ejercitando.

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

### Tres días de entrenamiento

| Lun.   | Mar.      | Mie.   | Jue.      | Vie.   | Sáb.      | Dom.    |
|--------|-----------|--------|-----------|--------|-----------|---------|
| Correr | Descansar | Correr | Descansar | Correr | Descansar | Caminar |

### Cuatro días de entrenamiento (Preferiblemente)

| Lun.   | Mar.   | Mie.      | Jue.   | Vie.      | Sáb.   | Dom.    |
|--------|--------|-----------|--------|-----------|--------|---------|
| Correr | Correr | Descansar | Correr | Descansar | Correr | Caminar |



## **Pasos a seguir:**

- Correr muy poco le complica más las cosas al cuerpo que tener un horario de carrera normal.
- No corras menos de 3 veces por semana si quieres progresar en el deporte de correr.



## Razón #10

### Correr demasiado

Cuantos más días a la semana corras como principiante, más rápido caerá tu cuerpo a la fatiga y es más probable que dejes de correr por el resto de tu vida. No quiero que esto te pase a ti.

Elige tres días como una cantidad mínima de días para correr durante una semana. Lo mejor es no apilar los días de carrera, como los lunes, martes y miércoles. Hay una brecha demasiado larga entre el miércoles y el próximo lunes. Es mejor escalonar los días de carrera como el lunes-correr, el martes-descansar, etc.

No recomiendo correr más de 5 días a la semana a menos que seas un corredor experimentado. Cuantos más días de la semana estés corriendo, menos tiempo tendrá el cuerpo para repararse. Si eres un corredor principiante, tu cuerpo aún no se ha moldeado en un "cuerpo de corredor". El corredor experimentado ya ha sido esculpido en una máquina. Un cuerpo acelerado es posible a través carreras habituales semanales y años de sesiones repetitivas.

## **Pasos a seguir:**

- Elige 3-4 días de la semana para correr; Descanse haga entrenamiento cruzado en los días restantes.

# Razón #11

## Zapatos y medias equivocados

Aprendí de la peor manera sobre calcetines y zapatos. Cuando comencé a correr, me puse un par de calcetines blancos y un par de zapatos "de carrera" de \$ 50 que encontré en Academy Sports. Estaba emocionado por llegar al gimnasio y dar vueltas a mis nuevos zapatos. Corrí en los zapatos durante unos tres días. Al final de mi sesión el tercer día, sentí un dolor en la parte posterior de mi talón. Me quité el calcetín y noté una gran ampolla roja. La ampolla apareció como resultado de calcetines baratos y los zapatos "running" incorrectos que compré.

Si realmente te vas a toma esto en serio, no cometas el error que cometí y compra calcetines y zapatos de diseño económico. Puede comprar un buen par de zapatillas para correr por un mínimo de \$ 80, y puedes gastar alrededor \$ 160 en zapatillas de élite. Elijo Nike porque ofrecen una devolución gratuita de los zapatos comprados dentro de los 30 días si los probaste y no los quisiste. La última elección para mí fue el calzado Nike Free RN. Estos zapatos ofrecen mucho apoyo, especialmente para los corredores que pesan más de 200 libras, como yo.

El mejor calzado para correr varía entre controlado por movimiento, amortiguado y estabilizado. ¿Cómo sabes qué tipo de calzado necesitas? La respuesta más simple es viajar a su tienda local y dejar que lo prueben en una máquina que muestre la pronación de tus pies. La pronación se reduce a qué tan bien absorbe el pie el impacto de cada ciclo durante la carrera.

## **Pasos a seguir:**

- Compra un buen par de zapatos para correr. Al igual que todos los deportes, hay pequeñas inversiones necesarias.
- Compre al menos dos pares de calcetines de descenso que eviten las ampollas.
- Si compras zapatos para correr y te duelen los pies o las piernas, ve a tu tienda local para verificar el ciclo de la marcha (pronación).

## **Razón #12**

# **Seguir tendencias de Carrera sin investigar**

Internet es una oleada de información. Hay toneladas de recursos gratuitos acerca de carreras, incluidos cronogramas de entrenamiento, métodos, cantidad de días a la semana que se debe correr y así sucesivamente. Antes de comprar un nuevo sistema de capacitación, verifica que el sistema esté probado. Además, asegúrate de que sea para el tipo correcto de corredor. Hay varios tipos diferentes de corredores, incluidos principiantes, intermedios, avanzados y corredores de élite. Ten cuidado con los planes de capacitación que indican que obtendrás el mejor tiempo de carrera personal para su primera media maratón si sigue su sistema. Algunos corredores de élite en el campo han estado corriendo durante años para superar sus mejores récords personales.

## **Pasos a seguir:**

- Ten cuidado con las afirmaciones extravagantes de los sistemas de entrenamiento iniciales.
- Trata de encontrar sistemas de entrenamiento lógicamente seguros y comprobados.



# Razón #13

## Mala dieta

Todos hemos escuchado la misma información una y otra vez acerca de comer una dieta balanceada. Todos necesitamos perder peso, y todos queremos tener un cuerpo delgado y atlético. Los corredores, de todas las personas, deben saber la diferencia entre comer una comida saludable y una comida con hambre nutricional, ¿no?

Le das palmadas a Garmin, Fitbit, Apple Watch o cualquier dispositivo tecnológico para comenzar a rastrear esos pasos y millas. Corres a buen ritmo 5 millas a un ritmo decente y te pones a sudar. Reduces la velocidad a un ritmo de caminar para entrar en tu fase de enfriamiento. Sincronizas tu dispositivo con el teléfono y te sorprendes cuando tu aplicación de seguimiento te muestra que tu cuerpo quemó más de 500 calorías. (Esto supone que quemas 100 calorías por milla. Para los corredores principiantes más enmarcados, el consumo de calorías por milla puede ser tan alto como 175 calorías por milla. Las 100 calorías por milla es un promedio para todos los corredores. Consulta la sección sobre quemar calorías para una discusión más en profundidad.)

Tu mente comienza a arrojar imágenes de los tipos de alimentos que puedes comer con el exceso de calorías. En lugar de reemplazar el excedente de 500 calorías con buena comida, los nuevos corredores tienden a ir por la hamburguesa o el lado de las papas fritas. Si bien no hay nada de malo con una hamburguesa y papas fritas de vez en cuando, el problema radica en el hecho de que el valor nutricional que obtienes de estos alimentos es menor al que obtendrás de una carne magra seguida de frutas y verduras. Aburrido, ¿verdad? Los corredores de élite lo saben desde hace mucho tiempo. Lo que comes afecta directamente tu rendimiento mientras corres.

Algunas guías nutricionales te dirán que nunca debes comer alimentos procesados y que cuando tengas un día donde puedas comer lo que quieras, el cuerpo tarda al menos unas pocas semanas antes de recuperarse del aumento de alimentos no nutritivos. No te estoy pidiendo que te vuelvas loco con tu dieta. En cambio, ten esto en cuenta e intenta elegir mejores alimentos para su cuerpo.

## Pasos a seguir

- Limita la ingesta de comidas rápidas y alimentos procesados.
- Limita el consumo de alimentos fritos.
- Si tienes un día de "comer cualquier cosa", trata de hacerlo los fines de semana y no te excedas



# Razón #14

## Sobre-carrera

Una vez que hayas terminado una carrera, felicítate al completar la carrera. Tómate unos días más para descansar. Si es tu primera carrera finalizada, necesitas tomar un tiempo extra para descansar y relajarte. Hay corredores que corren una media maratón cada dos semanas, y algunos corredores de élite corren doce maratones más al año. Estos corredores de élite son una súper pequeña secta de corredores a los que tienes que llamar corredores de élite. Para el corredor promedio, solo debes competir en un máximo de dos maratones al año. ¿Es posible hacer más? Por supuesto, pero ¿a qué costo para tu cuerpo?

Correr una carrera de 5 km cada fin de semana es factible, pero ni siquiera sugiero hacer eso hasta que seas un corredor más experimentado. ¿Cuánto tiempo hasta que pueda comenzar a correr más carreras? Me gustaría correr al menos un año entero antes de comenzar a intentar múltiples carreras durante un mes calendario. Si eres un corredor más joven, entonces quizás ya estés bien acostumbrado a correr carreras múltiples al mes.

Escuchar a tu cuerpo y conocer sus limitaciones es una de las reglas más importantes para los corredores. El descanso es probablemente más importante que la carrera real para los nuevos corredores. Sin una reparación constante del cuerpo después de las sesiones de carrera, el cuerpo nunca se sanará por completo y no alcanzarás tu máximo potencial como nuevo corredor.

## **Pasos a seguir:**

- Limita las carreras de 5K y 10K a no más de una por mes.
- Limita las carreras de medio maratón a no más de una cada tres meses (cuatro por año en total).
- Limita los maratones a no más de uno cada seis meses (dos veces al año en total).

# Razón #15

## No escuchar a tu cuerpo

"Escuchar a tu cuerpo" en términos de correr es más simple de lo que parece. Cuando comiences a correr, escuchar tu cuerpo no es realista hasta que corras 2 millas o más en una sesión. Escuchar al cuerpo te permite interrumpir cualquier tangente de tu mente mientras corres. No estoy proponiendo que cierres el flujo de información en tu cabeza, pero puede haber momentos en que el cuerpo comience a ponerse rígido te quedes sin respiración. Personalmente paso por un conjunto de técnicas para ayudar a mi forma de correr si siento que mi cuerpo simplemente se va.

1) Me aseguro de que mi cabeza esté recta y mi espalda ligeramente inclinada hacia delante. No metas la cabeza en el pecho. Si metes la cabeza en el pecho, corrige esto rápidamente, ya que podría provocar dolores.

2) Asegúrate de respirar dentro y fuera de la nariz y la boca. Si está jadeando por aire, es probable que el cuerpo esté fatigado o que esté trabajando demasiado.

3) Si tienes dificultad para respirar, intenta crear un ciclo de respiración-ritmo. Un ciclo de respiración-ritmo conlleva una cierta cantidad de pasos por respiración. Por ejemplo, cuando estás corriendo, comienza a contar los pasos después de haber exhalado. Respira lentamente mientras cuenta los pasos, luego exhala lentamente contando los pasos. El ciclo de respiración debe estar entre 10 y 20 pasos. Mi ciclo de respiración paso es de 12 pasos por cada respiración. Si practicas hacer esto una y otra vez, se volverá natural y te sentirás más en control de tu respiración.

## **Pasos a seguir:**

- Inhala y exhala mientras corres y cuente sus pasos.
- Cuando sientas que decaes, recuerda el conteo de pasos de respiración y contarlos en su cabeza.
- Si te estas tensando, relaja los hombros.
- Si te estás apretando mientras estás corriendo, reduce el ritmo estírate.



# Razón #16

## Correr lesionado

Correr lesionado es probablemente lo peor que un corredor principiante o cualquier corredor podría hacer. Por ejemplo, digamos que compraste un par de zapatillas deportivas baratas y corriste durante una semana en ellas. La semana siguiente tus espinillas y rodillas comienzan a doler en lugares que nunca antes habían lastimado. El cuerpo está enviando señales de dolor diciéndote que necesita arreglar algo que involucra los pies o piernas. En la mayoría de los casos, los corredores nuevos se quejan de que les duelen los pies después de correr, pero casi siempre se debe a los zapatos. Las únicas otras razones serían algún trastorno debilitante de la pierna o lesiones anteriores en la pierna. En cualquier caso, tómate un mínimo de tres días libres para correr y haz que te revisen los pies. Además, revisa si los zapatos coinciden con la pronación que los pies tienden a usar (vea la sección de calcetines y zapatos equivocados).

## **Pasos a seguir:**

- Si te duelen los pies o las espinillas, revisa tus zapatos.
- Si experimentas dolor, trata con precaución. Por lo general, dos o tres días sin correr ayudarán a aliviar el dolor.
- Si sospechas que los zapatos te están causando dolor, visita tu tienda local y lleva las zapatillas deportivas.

# Razón #17

## Correr sin Entrenamiento Cruzado

¿Alguna vez has visto a los corredores de élite con piernas musculosas y de gran apariencia, pero luego la cámara muestra el cuerpo más manso? Sucede mucho. Si bien el entrenamiento cruzado de la parte superior del cuerpo no afecta el rendimiento del corredor, sí afecta su apariencia. Es lo mismo para los entrenadores de pesas que concentran la mayor parte de sus esfuerzos en levantar con la parte superior del cuerpo y pasan menos tiempo con el tronco y las piernas. A veces las personas describirán a los entrenadores con pesas que se ajustan a esa apariencia como piernas de "pollo".

Entrenamiento de resistencia al peso, caminar, andar en bicicleta y yoga son todas fuentes de excelente entrenamiento cruzado. Debes evitar los escalones cuando estás entrenando para carreras de larga distancia de más de 5 millas. Los peldaños de la escalera activan diferentes partes de los músculos de las piernas.

El entrenamiento cruzado también ayuda con la circulación sanguínea general del cuerpo y convierte más grasa corporal en músculo.

## **Pasos a seguir:**

- No solamente corras; intenta mezclar al menos un día de entrenamiento con pesas.
- Si eliges no entrenar con pesas, considera al menos yoga, caminar extra o andar en bicicleta.

# Razón #18

## Patrones de Respiración

Si has meditado antes, has escuchado la terminología "sigue tu respiración" y "respira y exhala". La respiración no es más que una respuesta sistemática al cuerpo que exhala dióxido de carbono innecesario y respira el oxígeno que tanto necesita. Dado que la respiración es innata para cada ser humano nacido, tiene sentido seguir patrones de respiración cuando corremos.

Cuando corremos, la mente y el cuerpo se mueven más fluidamente si se ajustan a un patrón que permita la máxima eficiencia. Si corres con respiraciones cortas mientras entrenas, estás robando a tu cuerpo el oxígeno y la energía que tanto necesitas. Un corredor de respiración superficial siempre corre más despacio y con menos eficiencia que un respirador profundo, también conocido como respiración de fondo (respirando en la parte inferior de los pulmones). Cuando un corredor muestra respiraciones cortas, es indicativo de respiración ineficiente o fatiga corriendo.

### **Cadencia de respiración**

Si practicas este sencillo ejemplo, tu respiración mejorará casi de inmediato cuando corras. La clave es respirar mientras corras tres zancadas y exhalar mientras corras otros tres pasos. Este patrón se conoce como cadencia de respiración. El uso de esta técnica ayudará a reorientar sus esfuerzos en correr y respirar en un estado de flujo, lo que ayudará a relajar el cuerpo, haciendo que funcione más eficientemente.

La diferencia entre una zancada y un paso se define como un paso con solo un pie que golpea el suelo y una zancada con los pies izquierdo y derecho golpeando el suelo. Para practicar la cadencia de respiración mientras corres, cuenta la cantidad de veces que uno de tus pies toca el suelo mientras inhalas y luego cuenta el número de veces que exhalas.

Lo que encontrarás es que tendrás una de las siguientes proporciones:

| <b>Zancadas inhalando</b> | <b>Zancadas exhalando</b> | <b>Proporción</b> |
|---------------------------|---------------------------|-------------------|
| 2                         | 2                         | 2:2               |
| 3                         | 3                         | 3:3               |

La Cadencia de respiración de una relación 2: 2 te dice que estás respirando un poco más rápido y con menos profundidad. Mientras que, una proporción de 3: 3 te dice que estás respirando un poco más lento con respiraciones más profundas. Algunos corredores tendrán una proporción 3: 2 que podría ser normal para su estilo de carrera.

Si cuentas tus pasos durante 15 segundos y multiplicas por 4, obtendrás tu cadencia de carrera. La cadencia de ejecución, también llamada velocidad de zancada, debe ser de 120 pasos por minuto o más. Una cadencia de carrera promedio es de alrededor de 160. Para un corredor principiante, este número no contiene mucha agua, sin embargo, contar tus zancadas mientras corres ayudará a normalizar tu respiración durante las carreras. Los corredores de élite se esfuerzan por alcanzar una cadencia de más de 180. ¿Todavía puedes ser un corredor eficiente y respirar superficialmente? Sí, sin embargo, podrías ser un corredor más eficiente si te centras en tomar respiraciones más profundas.

Si tienes problemas para rastrear tu cadencia de respiración mientras corre, no te extralimites. En general, tendrá un impacto marginal en el desempeño general. La postura de carrera, el ritmo, no sobre-zancar e hidratación, juegan roles mucho más grandes en su desempeño general. Otra solución sería probar yoga. En esencia, el yoga se basa en la eficiencia respiratoria al posar junto con una respiración constante y profunda.

## **Pasos a seguir:**

- Detén la respiración superficial cuando estés corriendo (es decir, jadeando y resoplando).
- Concéntrate en la respiración profunda cuando corras
- Si tienes problemas para respirar profundamente mientras corre, haz algo de Yoga.





# Razón #19

## Postura al correr

### Postura al correr

Tu postura de correr es tan importante como respirar correctamente. Antes de sumergirme en cómo se ve una buena postura, exploremos qué es lo que tu postura no debe modelar.

Postura de correr incorrecta:

- Rebote al correr: los resortes en los pasos causan fatiga irregular en los músculos al chocar contra el suelo
- Correr de pie hacia arriba: el cuerpo no podrá soportar largas carreras si la espalda está recta.
- Correr con hombros tensos: relaje los hombros.
- Correr con los brazos completamente extendidos en ambas direcciones: tus brazos no deben doblarse más de 120 grados hacia abajo.
- Correr con los brazos apretados junto al pecho: está desperdiciando energía manteniendo los brazos tensos y metidos al lado de su pecho.
- Permitir que tus pies corran frente a ti, a menos que estés corriendo esprintando.

Postura de correr correcta:

- Tus pies deben aterrizar justo en frente de tus piernas.
- Tus pies deben deslizarse de talón a los pies, paso a paso.
- Tu espalda debe estar ligeramente doblada hacia adelante.
- Tus hombros deben presionarse hacia atrás pero sin tensión.
- Todo tu cuerpo debe inclinarse ligeramente hacia adelante, casi como si tu cuerpo estuviera a punto de caerse, pero no del todo.
- Tus brazos naturalmente se balancean hacia adelante.
- Estás respirando profundamente.
- Corres con pasos más pequeños.



## **Pasos a seguir:**

- No corras con una espalda rígida; siempre inclinarse ligeramente hacia adelante cuando corres
- Si te enfocas en corregir tu respiración, todas las otras posturas deberían corregirse naturalmente.

## Razón #20

# Oscilación Vertical – No rebotar

¿Qué es la oscilación vertical? Si piensas en un ventilador de piso oscilante, el ventilador va y viene de una extensión a otra. Al correr, tus pies siguen un ciclo y tienen un pico y un valle cuando corren (punto alto y punto bajo). La oscilación vertical es la medida de la cantidad de rebote en su paso. Cuanto menos rebote tengas en el paso, menor será la oscilación y más rápido se ejecutará. ¿Por qué es este el caso? Si miras a los corredores de élite, verás que ninguno de ellos rebota mientras corren. Cada rebote tiene un doble impacto negativo. El primer impacto negativo es en tu tiempo. Cuando el pie rebota en lugar de deslizarse horizontalmente por el suelo, toma más tiempo llegar al suelo desde su rebote. En segundo lugar, si el paso de correr rebota, aumenta la probabilidad de una lesión en el pie. El pie de aterrizaje debe amortiguar el impacto de su cuerpo al estar más alto en el aire. No es que cada rebote impacte tanto en su cuerpo como en la totalidad de 100 o 1,000 pasos amortiguados que se desgastan y dañan los pies.

## **Pasos a seguir:**

- No rebotes cuando corra.
- Trata de hacer que tu cuerpo se deslice de un escalón a otro concentrándote en sus piernas, tirando de ti hacia adelante en lugar de empujarlo hacia adelante.

## Razón #21

# No saber que hacer después

No saber qué hacer a continuación puede acabar con tu carrera profesional antes de que comiences. Para un nuevo corredor, es difícil saber exactamente qué tan lejos tomar una carrera como corredor. Sugiero comenzar despacio y registrarse para una carrera de 5 km al menos de ocho a seis semanas. Este marco de tiempo te dará mucho tiempo para pasar de cero a 3.1 millas en un período de ocho semanas. Oigo a algunos de ustedes gimiendo en este momento, y les daré este consejo: correr es tan mental como un deporte físico. Imposible? La verdad es que correr requiere tanto enfoque mental y motivación como el aspecto físico agotador de correr. Si comienzas tu entrenamiento de 5k con una actitud mental negativa como "nunca seré capaz de terminar un 5K", resonará a lo largo de tu entrenamiento. Una de las maneras más fáciles de evitar estas actitudes negativas es decirte a ti mismo cada mañana y cada noche que estás entrenando para un 5K. La palabra secreta en esa oración es "entrenamiento". Cuando utilizas el "entrenamiento" y no el "ejercicio", tu cuerpo se cambia a un modo de querer hacer en lugar de tener que hacer. Quiero entrenar para mi 5K para poder terminar. Tengo que hacer ejercicio para perder peso. La diferencia es leve pero poderosa.

## **Pasos a seguir:**

- No corras por correr a menos que estés extremadamente motivado.
- Regístrate para un 5K y al menos comienza a programar tus carreras una vez a la semana. Esto ayudará a sembrar las semillas en tu cabeza de que estarás corriendo una cierta cantidad de días para la próxima semana.



## Razón #22

# Detenerse por completo después de una carrera

Después de cualquier sesión de correr que dure más de una milla, debes seguir moviéndote incluso después de dejar de correr. Los músculos necesitan enfriarse, que es el comienzo del ciclo de recuperación. Muchos corredores sugieren caminar entre diez y veinte minutos dependiendo de cuántas millas corras. Otros usan distancia en lugar de un intervalo de tiempo para enfriarse. Encuentro más útil usar una distancia para caminar a baja temperatura. A continuación se muestran las distancias mínimas que recorro en función de la cantidad de millas que corrí para una sesión de determinada.

| Millas recorridas | Enfriamiento (miles) | Enfriamiento (minutos) |
|-------------------|----------------------|------------------------|
| 0 - 4             | 1/2                  | 10                     |
| 4 - 10            | 1                    | 20                     |
| 10 +              | 1 1/2                | 30                     |

La elección de un enfriamiento programado o un enfriamiento a distancia reducirá las lesiones y ayudará a tu ciclo de recuperación. Siéntete libre de caminar más tiempo o por más tiempo; hacerlo te ayudará a quemar calorías adicionales y asegurarte de que el cuerpo se enfríe adecuadamente.

## **Pasos a seguir:**

- Tu tiempo de enfriamiento no debe ser más corto que 10 minutos para una carrera determinada.
- Elige usar un intervalo de tiempo o distancia para los enfriamientos.

## Razón #23

# No estar hidratado

Se podría pensar que la hidratación sería fácil de abordar para los corredores. Todos hemos escuchado el dicho sobre cada persona que necesita beber al menos 64 onzas de agua al día, lo que equivale a ocho vasos de 8 onzas al día. ¿De qué manera ser corredor y sudar cambian excesivamente las cosas para la hidratación? No mucho. El cuerpo todavía necesita una línea de base de fluidos que comienza en alrededor de 64 onzas de agua.

Tres cosas que los corredores deben tener en cuenta cuando se trata de problemas de hidratación son los entornos de funcionamiento en caliente, la deshidratación debida al consumo excesivo de alcohol y los líquidos que se pierden durante una sesión de carrera.

Correr durante las altas temperaturas obliga a tu cuerpo a aumentar el sudor para enfriar el cuerpo, lo que resulta en una pérdida de energía extra. Las altas temperaturas requieren que se hidrate con mayor frecuencia que a temperaturas más bajas.

Correr al día siguiente después del consumo excesivo de alcohol pone tu nivel de hidratación en otro riesgo. Antes de comenzar a correr, tu cuerpo está poco hidratado debido a que tu cuerpo combate el alcohol. Incluso si usas la regla de un vaso agua de ocho onzas por cada una de doce onzas de cerveza, corres el riesgo de no estar bien hidratado. Uso la regla general de pensar antes de beber. Si sé que mi calendario me muestra que necesito correr más de 3 millas al día siguiente, bebo un máximo de dos bebidas. Si mi agenda requiere correr cuatro millas más, no bebo en absoluto. La edad de un corredor también juega un papel importante cuando se trata de alcohol y correr. Un corredor de veintitantos años puede recuperarse más fácilmente que alguien en la treintena o la cuarentena. Si quieres convertirte en un corredor de élite, entonces debes eliminar el alcohol de todo el ciclo de entrenamiento, o no serás élite.

Por último, debe reponerse el peso del fluido que pierdes durante las carreras. ¿Cómo saber cuánto fluido perdiste durante una carrera? Péstate con todo tu equipo antes de correr y anota el número. Después de correr, sécate y vuelve a pesarte con lo mismo que llevabas puesta. La diferencia de peso es la cantidad de fluido que perdiste durante una carrera. Para mi carrera de medio maratón, perdí cuatro libras de líquidos, que son aproximadamente 64 onzas de agua. Algunos corredores pierden hasta seis a ocho libras durante una carrera. La cantidad normal de fluido perdido debe estar entre 0,25 libras y cuatro libras para carreras menores de diez millas. En climas más fríos, es probable que sudés menos y no pierdas tanto peso en comparación con el clima más cálido.

¿Cómo se puede saber si estás poco hidratado, hidratado o excesivamente hidratado? La forma más fácil es examinar el color de tu orina. La orina clara es una señal de que está demasiado hidratado. Se hidrata un color amarillo claro a un color pálido de limonada. Un color de jugo de manzana más oscuro indica que su cuerpo está poco hidratado.

## **Pasos a seguir:**

- Bebe mucha agua, especialmente durante el entrenamiento.
- No corras cuando hace demasiado calor, pero si lo haces lleva un paquete de hidratación.
- Revisa tu orina para ver qué tan hidratado estás.



## Razón #24

# No programar tus carreras

La mayoría de las personas que corren a largo plazo obtienen una sensación de enriquecimiento, como salud, cardio, apariencia o beneficios de rendimiento. Si quieres asegurarte de que te responsabilizas de tus carreras semanales, intenta programar tus carreras para la semana del domingo. Para mí, el domingo es mi día de descanso. No corro ni hago entrenamiento cruzado los domingos. Si hago algún ejercicio el domingo, caminaré unos pocos kilómetros.

Toma el calendario o el registro del corredor y programa tus carreras (haz clic aquí para obtener el registro de un corredor). Para un nuevo corredor, recomendaría correr no más de 2-3 veces por semana escalonada hasta que te estés acostumbrando a correr. Tu cuerpo necesita ajustarse para correr despacio. No olvides que puedes acercarte corriendo con un método de caminar a pie donde caminas por 3 minutos y luego corres por 3 minutos y cambias de una milla o dos. Algunos nuevos corredores podrían querer poner más énfasis en caminar que en correr hasta que hayan ajustado sus cuerpos. Un ejemplo sería caminar 4 minutos y correr 1 minuto y luego repetir.

Voy a suponer que puedes caminar la distancia de 1 milla. Una buena prueba para determinar en qué nivel de corredor estás es caminar primero la distancia de una milla. Calcula tu caminar y anótalo. Después de haber caminado una milla (considera este tu calentamiento), intenta correr por una milla. Si sabes que no puedes correr la distancia de una milla ahora, está bien. Está bien si estás jadeando y resoplando, pero recuerda la razón por la que escuchas a tu cuerpo. Tu cuerpo te está diciendo que estás cansado y no puedes correr la milla.

Sugiero correr 1 milla 2-3 veces a la semana para comenzar y progresar desde allí.

No puedes correr 1 milla

Camina por 5 minutos; correr por 1 minuto (repetir)

Puedes correr 1 milla pero es difícil

Camina por 4 minutos; correr por 1 minuto (repetir)

Puedes correr 1 milla pero no demasiado difícil

Camina por 3 minutos; correr por 1 minuto (repetir)

Puedes correr 1 milla fácilmente

Camina por 2 minutos; correr por 2 minutos (repetir)

Puedes correr 1 milla súper fácil

Camina por 1 minuto; correr por 3 minutos (repetir)



## **Pasos a seguir:**

- Programa tus carreras una vez a la semana para la próxima semana.
- Cumple con tu horario; si no puedes correr por la mañana intenta correr por la noche.
- Determina qué tan lejos puedes correr sin caminar hasta la distancia de una milla para ayudar a programar tus sesiones de carrera.



## Razón #25

### Periodo de Estancamiento (Plateuing)

Como nuevo corredor, no tienes que preocuparte por la estabilización inmediata, pero es bueno seguir adelante y plantar la semilla. El Plateauing es como suena. Si te imaginas una meseta mientras conduces por el desierto, puedes observar cómo la parte superior de una montaña parece haber sido cortada de manera uniforme, lo que la hace plana. El Plateauing puede ocurrir en cualquier cosa en la vida como el trabajo, las dietas y, por supuesto, correr. Cuando comenzamos nuestra nueva carrera como corredores, estamos construyendo constantemente desde un kilometraje básico, lo que nos exige entrenar nuestras piernas, cuerpo y mente para convertirnos en corredores más eficientes.

Si corrieras 1 milla 3 veces por semana durante un año, tu cuerpo se volvería súper eficiente al conquistar una milla. Una vez que obtengas tu objetivo de 3.1 millas, por ejemplo, puedes mejorar continuamente en 3.1 millas, y tal vez eso es todo lo que deseas hacer. El objetivo principal es que te des cuenta de que a veces es importante cambiar las cosas en tu ciclo de carrera.

A continuación se muestra un ejemplo de cómo puede cambiar sus patrones de carrera y comportamiento para engañar al cuerpo y activar lo que llamo corrector de restablecimiento. El reinicio del corredor no borrará todo el kilometraje acumulado; simplemente le da a sus piernas un cambio en la rutina, lo que también permite que tu mente active los restablecimientos de la misma manera que su cuerpo físico.

- 1) Cambia tu ruta de carrera
- 2) Si corres sobre un terreno completamente plano, agrega cuestas a tu ruta.
- 3) Una vez por semana puedes hacer sprints en una colina, lo que es correr en pendientes cortas varias veces en una sesión.
- 4) Ejecuta ejercicios de trabajo de velocidad, que implican entrenamiento de intervalo.
- 5) Si tienes la habilidad, corres en un entorno geográfico diferente.
- 6) Corre por senderos en lugar de pavimento.
- 7) Corre en la arena de la playa.
- 8) Corre distancias aleatorias a varios objetos en un parque.
- 9) Corre en una pista (una vez alrededor de un cuarto de milla).

## **Pasos a seguir:**

- Cambia tu rutina de correr, especialmente si te sientes aburrido.
- Tómate unos días extra si no te sientes; luego vuelve a entrar de lleno



## Razón #26

### No seguir

Correr, como cualquier otro deporte o actividad en la que participes, lleva algo de tiempo para acostumbrarse. Cuando éramos más jóvenes, no teníamos que pensar tanto en correr. Todos esperábamos ansiosos la hora de recreo en la escuela. Nos dirigíamos afuera y saltábamos, jugábamos con el hula, caminábamos y corríamos sin ningún pensamiento consciente en absoluto. Con los años, después de terminar la escuela secundaria y posiblemente completar la universidad, terminamos sentados sobre una silla de escritorio por largos períodos de tiempo. He escuchado las excusas tales como "No tengo los genes para hacerlo" o "Haces que correr parezca fácil". Mientras que algunas personas no pueden correr físicamente debido a limitaciones físicas o condiciones médicas, el resto de nosotros no tiene excusa

Realicé mi primera carrera de 5 k cuando tenía 37 años sin ningún entrenamiento, lo que va en contra de una de las razones por las que fallan los corredores nuevos: ir demasiado rápido. Después de mi primer 5K, me dije que nunca volvería a correr. Nunca digas nunca. Después de los 5K, pensé profundamente sobre carrera y me di cuenta de que podría haberme lesionado, como por ejemplo, desgarrar un LCA o tironear de los músculos isquiotibiales. Cinco años más tarde hice lo mismo otra vez, sin entrenamiento, y corrí en otra carrera de 5 km. Creo que en realidad debería haberme lesionado por falta de cerebro. Pero no me lesioné, en cambio, esto me llevó a un nuevo camino para correr y descubrir todo lo que pude sobre el deporte de correr. Pude competir en 5k sin entrenamiento y obtuve el segundo lugar en mi grupo de edad. ¿Tuve suerte? Puedes apostar, pero simplemente el solo aparecer es a veces la mitad de la batalla de la carrera.

Si sigues las pautas de este libro y comienzas despacio mientras escuchas a tu cuerpo, deberías poder crear un hobby o una carrera profesional que te pueda llevar hasta donde tus piernas te permitan. ¿Te va a doler de vez en cuando? Sí. ¿Habrá días en los que no quieras correr? Sí. ¿Hay días en los que desees abandonar la mitad de tu entrenamiento para una carrera en particular, como una media maratón? Más que seguro ¿Cómo lidias cuando tu mente está siendo bombardeada con pensamientos como estos? Tienes que pasarlo. Dile a tu cuerpo que solo vas a correr por una milla. Cuando salgas y comiences a correr, tu cuerpo comenzará a liberar endorfinas que ayudan a enmascarar el dolor.



## **Pasos a seguir:**

- Corre por lo menos cuatro semanas antes de pensar en retirarte.
- Correr no tiene atajos; tienes que poner el tiempo para mejorar.
- Todos los corredores de élite eran corredores principiantes en algún momento.
- Recompénsate por correr su primera milla.



# Bonus #1

## Beneficios Extra

Los beneficios adicionales que vienen junto con correr son obvios, como la pérdida de peso y estar en mejor forma.

La ventaja de trotar es otra ventaja que experimentan algunos corredores, mientras que otros aún no la han experimentado. Es una experiencia al azar. He hablado con algunos corredores que nunca han experimentado el trote y que han corrido durante años. Por otro lado, conozco a corredores que solo han estado corriendo durante unos meses y que han lo han experimentado, me parece que está sobrevalorado si me preguntas. Tu cuerpo experimenta una oleada de euforia y te sientes ligero y en la cima del mundo, y sientes que puedes correr para siempre. El efecto desaparece rápidamente, probablemente en pocos minutos, y vuelve al funcionamiento normal.

Algunos corredores experimentan meditación profunda mientras corren. Los corredores dicen que hacen su mejor pensamiento y su pensamiento más creativo mientras corren. Mientras corres, si te centras en la respiración como una de las razones de este libro, tu cuerpo puede alcanzar un estado de meditación. He experimentado un estado meditativo mientras corría, pero requiere gran atención. Aquí es cuando tu cuerpo comienza a pensar en otras cosas, y te olvidas de que estás corriendo. Tus piernas y tu cuerpo están en piloto automático, y todavía estás corriendo. Suena como algo tonto, pero algunos corredores, incluido yo mismo, lo hemos experimentado a menudo.

Las endorfinas son otro analgésico natural que el cuerpo libera durante el ejercicio, especialmente cuando al correr. Por ejemplo, los músculos de la pantorrilla pueden doler antes de correr, pero después de unos pocos kilómetros de correr, los músculos de la pantorrilla deberían aflojarse. De hecho, el ejercicio en general durante treinta minutos al día libera endorfinas que a su vez te hacen una persona más feliz.

Algunos científicos ahora están investigando las posibilidades de que un ejercicio riguroso también pueda ayudar a reentrenar el cerebro para relajar las conductas adictivas y reescribir las neuronas con adicciones más productivas como el ejercicio.

## Bonus #2

# Horarios de entrenamiento para absolutos principiantes

Hay 5280 pies en una milla, y las tablas a continuación muestran que si comienzas desde 1 milla a la semana corriendo y solo aumentas ligeramente la distancia de carrera en un 10% cada semana, alcanzarás la distancia de 5K, que es de 3.1 millas en 13 semanas.

Por ejemplo:

La semana 1 comienza en 1.0 milla cada día ya que este es el comienzo de su ciclo de entrenamiento; 0 millas adicionales se agregan la primera semana.

La semana 2 agrega el 10% de las millas totales de la Semana 1, que es de 1,1 millas por cada día que se corrió (1.0 millas + 0.1 millas = 1.1 millas).

| Semana # | Millas totales | Millas adicionales |
|----------|----------------|--------------------|
| 1        | 1.0            | 0                  |
| 2        | 1.1            | 0.1                |
| 3        | 1.2            | 0.1                |
| 4        | 1.3            | 0.1                |
| 5        | 1.5            | 0.1                |
| 6        | 1.6            | 0.1                |
| 7        | 1.8            | 0.2                |
| 8        | 1.9            | 0.2                |
| 9        | 2.1            | 0.2                |
| 10       | 2.4            | 0.2                |

|    |     |     |
|----|-----|-----|
| 11 | 2.6 | 0.2 |
| 12 | 2.9 | 0.3 |
| 13 | 3.1 |     |

Si aumentas tu distancia de carrera en un 20% cada semana, llegarás a una distancia de 5k en aproximadamente siete semanas.

| <b>Semana #</b> | <b>Millas totales</b> | <b>Millas adicionales</b> |
|-----------------|-----------------------|---------------------------|
| 1               | 1.0                   | 0                         |
| 2               | 1.2                   | 0.2                       |
| 3               | 1.4                   | 0.2                       |
| 4               | 1.7                   | 0.3                       |
| 5               | 2.1                   | 0.3                       |
| 6               | 2.5                   | 0.4                       |
| 7               | 3.0                   |                           |

Si aumentas tu distancia de carrera en un 30% cada semana, llegarás a una distancia de 5k en aproximadamente 5.5 semanas. Como puedes ver, hay poca diferencia entre llegar a la meta de 3.1 millas utilizando un aumento del 20% frente a un aumento del 30%. La mayor excepción, si la hay, es que con un aumento del 30% estarías corriendo 3.7 millas.

| <b>Semana #</b> | <b>Millas totales</b> | <b>Millas adicionales</b> |
|-----------------|-----------------------|---------------------------|
| 1               | 1.0                   | 0                         |
| 2               | 1.3                   | 0.3                       |
| 3               | 1.7                   | 0.4                       |
| 4               | 2.2                   | 0.5                       |

|   |     |     |
|---|-----|-----|
| 5 | 2.9 | 0.7 |
| 6 | 3.7 |     |

# Felicidades

Date una palmadita en la espalda si has comenzado un programa de entrenamiento. No importa cuánto tiempo le lleve alcanzar sus objetivos, recuerda que mientras estás allí avanzando algunos kilómetros y ayudándote a construir una vida más feliz y más saludable, otros están sentados en el sofá viendo televisión o navegando por Internet. No te desanimes si tienes un mal día y una mala carrera. Se producen carreras horribles incluso para el mejor de los corredores. El ingrediente clave es convencerte a ti mismo en la carrera. Verbalmente repítete a ti mismo que "Esto no es gran cosa", y sal corriendo al día siguiente. Si comienzas a insistir en ti mismo por una carrera pésima, le estás dando a tu mente y cuerpo una excusa para rendirte y renunciar. No quiero que dejes de correr debido a una mala carrera. En mi camino a entrenar para una media maratón y una maratón, tuve varias malas carreras. De hecho, durante una de mis carreras de diez millas durante un entrenamiento de medio maratón, tuve que dejar de correr y vomitar en un bote de basura. Esta mala racha se pudo evitar por completo simplemente no bebiendo la noche anterior a una carrera de larga duración.

Te lo estoy ilustrando para mostrarte que incluso los corredores de maratón tienen malas carreras. Sucede, así que supéralo.

Si tengo que dejarte el mejor consejo para una carrera a largo plazo, te doy esto:

La resiliencia es lo que necesita para llegar a las líneas de meta y más allá.



## ¿Qué sigue?

Si deseas continuar tu carrera como corredor, te insto a que te registres para un 5K. Si no estás interesado en participar en carreras, intenta seguir corriendo algunas veces por semana. Comencé a correr 5K y ni siquiera me consideré un corredor lo suficientemente bueno como para terminar un maratón. Pero resulta que soy un corredor lo suficientemente bueno, y tú también lo eres. El camino a las carreras más largas no es un camino fácil, pero si te apegas a esto y sigues aprendiendo cada semana, es posible alcanzar medios maratones y maratones para los corredores promedio.

## Otros libros por Scott Oscar Morton

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

Serie Principiante a Finalizador:

**LEE GRATIS** con Kindle Unlimited.

**Disponible ahora**

*Por qué los nuevos corredores fallan: ¡26 Consejos esenciales que debes conocer antes de empezar a correr! Libro 1 de 5*

<http://geni.us/WhyRunnersFailSpanish>

*Furia 5K: ¡10 Pasos comprobados que te llevarán a la línea de meta en 9 semanas o menos! Libro 2 de 5*

<http://geni.us/5kFury> (solo inglés)

*Titán 10K: ¡Ve más allá de los 5K en 6 semanas o menos! Libro 3 de 5*

<http://geni.us/10KTitan> (solo inglés)

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

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

## Ayuda a un autor

¡Gracias por leer! Si has disfrutado este libro, por favor déjame saber cómo puedo mejorarlo. Otros compradores en Amazon confían en ratings. Me tomo el tiempo para leer cada comentario, de esa forma puedo modificar y actualizar este libro basándome en el feedback del lector. Por favor, comenta aquí sobre este libro:

<http://geni.us/ResenaCorredoresFallan>

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](https://twitter.com/BeginR2FinishR)

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

Website: [www.halfmarathonforbeginners.com](http://www.halfmarathonforbeginners.com)

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

