

running
para perezosas

Primera edición, septiembre 2014

Segunda edición, octubre 2014

Edición original: © Hachette Livre (Marabout), 2013

Título original: *Le cahier running des paresseuses*

ISBN: 978-84-15888-91-8

Depósito legal: B-8999-2014

Traducción: © Carmen Artal, 2014

Imprime: Talleres Gráficos Soler

© Editorial Planeta, S.A., 2014

Lunweg es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avenida Diagonal, 662-664 – 08034 Barcelona

Josefa Valcárcel, 42 – 28027 Madrid

lunweg@lunweg.com

www.lunweg.com

www.facebook.com/lunweg

<http://twitter.com/Lunwegfoto>

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Impreso en España

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Marie Poirier
Soledad Bravi

running
para perezosas





lo más
importante:
estirarse
después
para
evitar
las
agujetas
✓

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	6
SEMANA 1	8
O cómo alcanzar este objetivo tan tan irreal: correr 20 minutos...	
SEMANA 2	38
O cómo sentirte una corredora nata con este objetivo: correr 35 minutos	
SEMANA 3	68
O cómo convertirte en una corredora jefa con este objetivo: correr 45 minutos	
SEMANA 4	98
O cómo demostrar que eres la bomba con este objetivo: ¡correr una hora!	

INTRODUCCIÓN

¿El running? Fácil de practicar, ideal para recuperar la forma y eficaz para quemar calorías... es el deporte que todo el mundo adora. ¡Y no es ningún camelo! Iniciarse no puede ser más fácil. Basta con dejar de jugar a la princesita blandengue, cogerle el truquillo y seguir al pie de la letra nuestro programa especial para perezosas.

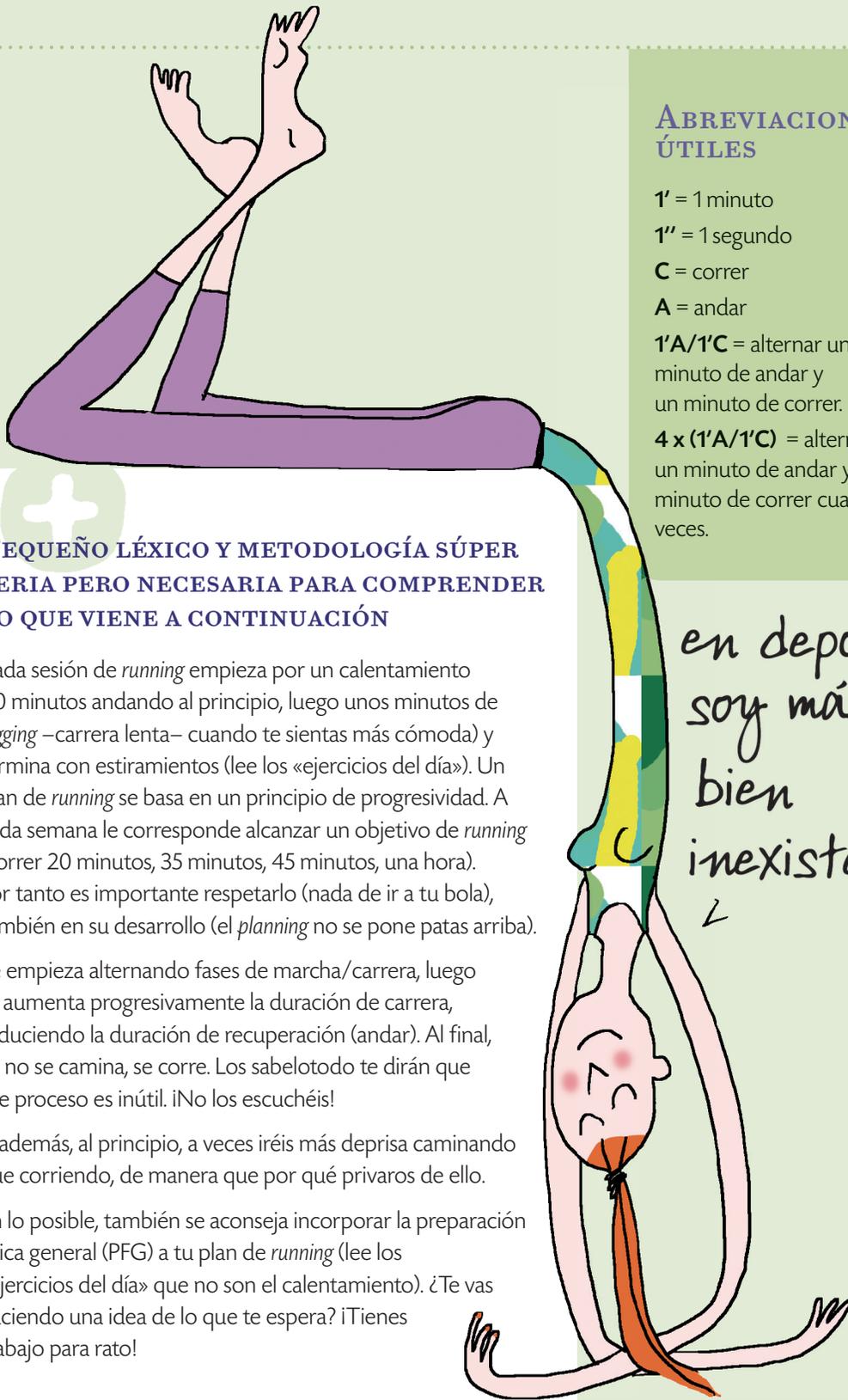
Un plan de 28 días con sesiones pautadas (primero con una alternancia de andar y correr, después solamente correr), ejercicios de refuerzo muscular (para realizar antes de la sesión o fuera de ella, cuando no hay que correr en el programa) y un montón de consejos para aprender a correr, a tonificar el cuerpo y a adoptar una mentalidad ganadora. En definitiva, cuatro semanas para convertirse en una verdadera runner y mover finalmente el trasero. ¡Sí, sí, es posible! Prometido, jurado, garantizado...

Pero, antes de empezar, responde este breve test de potencial para determinar qué clase de debutante eres.

¡Allá vamos!

1. La última vez que hiciste deporte fue hace:
a. quince años b. cinco años c. dos meses
2. El último deporte que practicaste fue:
a. El tenis b. La natación c. La danza africana
3. Quieres correr para:
a. Perder peso b. Ganar esperanza de vida c. Estar en mejor forma
4. Piensas dedicarle...:
a. 1 hora por día b. 1 hora por semana c. 1 hora por mes
5. Tus posibilidades de éxito las calculas en:
a. 10 % b. 50 % c. 100 %

➔ En función de tus respuestas, tendrás una idea de tu perfil deportivo y de tus posibilidades de alcanzar el objetivo final. La principiante ideal debería marcar por orden las respuestas c), b), c), a), c), pero cada una de vosotras puede conseguirlo, no importa tu pasado ni tus motivaciones. ¡Siempre y cuando respetes el programa al pie de la letra!



ABREVIACIONES ÚTILES

1' = 1 minuto

1'' = 1 segundo

C = correr

A = andar

1'A/1'C = alternar un minuto de andar y un minuto de correr.

4 x (1'A/1'C) = alternar un minuto de andar y un minuto de correr cuatro veces.

PEQUEÑO LÉXICO Y METODOLOGÍA SÚPER SERIA PERO NECESARIA PARA COMPRENDER LO QUE VIENE A CONTINUACIÓN

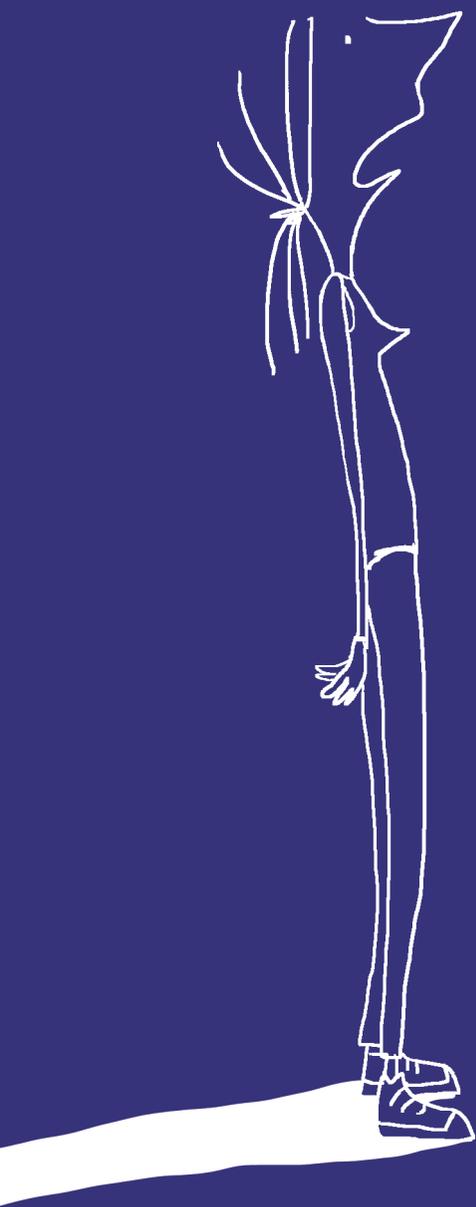
Cada sesión de *running* empieza por un calentamiento (10 minutos andando al principio, luego unos minutos de *jogging* –carrera lenta– cuando te sientas más cómoda) y termina con estiramientos (lee los «ejercicios del día»). Un plan de *running* se basa en un principio de progresividad. A cada semana le corresponde alcanzar un objetivo de *running* (correr 20 minutos, 35 minutos, 45 minutos, una hora). Por tanto es importante respetarlo (nada de ir a tu bola), también en su desarrollo (el *planning* no se pone patas arriba).

Se empieza alternando fases de marcha/carrera, luego se aumenta progresivamente la duración de carrera, reduciendo la duración de recuperación (andar). Al final, ya no se camina, se corre. Los sabelotodo te dirán que ese proceso es inútil. ¡No los escuchéis!

Y, además, al principio, a veces iréis más deprisa caminando que corriendo, de manera que por qué privaros de ello.

En lo posible, también se aconseja incorporar la preparación física general (PFG) a tu plan de *running* (lee los «ejercicios del día» que no son el calentamiento). ¿Te vas haciendo una idea de lo que te espera? ¡Tienes trabajo para rato!

en deporte,
soy más
bien
inexistente
Z



¿20 minutos?
¿20 largos
minutos?

¿estás
segura?

SEMANA 1



O cómo alcanzar
este objetivo tan tan irreal:
correr 20 minutos...

día

1

SEMANA 1

necesito
un reloj
para correr

...
¿puedo
probarme
este con
diamantitos?



¿El running, el deporte ideal para una perezosa? ¡Síiiiiii! No hay ninguna duda: todo el mundo puede hacerlo, también tú, la más remolona y la más holgazana de las perezosas. A condición, por supuesto, de seguir nuestros consejos para iniciarte y progresar con suavidad. Si entras en el juego, en 28 días podrás correr una hora sin pararte. Vale la pena, ¿no?

La sesión del día

Lo más difícil, en la carrera a pie, es empezar. Ponerse el uniforme de combate hallado finalmente en un rincón del armario y elegir el lugar de tortura. Después, hay que dejarse guiar. Iniciar la sesión caminando para calentarse. Suavemente al principio, después más rápido estirando los brazos. Sentir la creciente fuerza del cuerpo y respirar. Al cabo de diez minutos, te apoyarás más en las piernas y trotarás. En esta primera sesión, solo habrá que hacer cuatro series de un minuto de carrera alternadas, cada vez, con un minuto de recuperación andando. La idea es hacer poco (es un decir...), pero bien. Y, sobre todo, acostumbrar el cuerpo al *running*. Piensa sobre todo en respirar a fondo. Ya que no se trata de rivalizar con Jacques Mayol (el rey de la apnea interpretado por el atractivo Jean-Marc Barr en *El gran azul*), sino de poder correr con el máximo de comodidad respiratoria. En la tercera serie, estás a punto de empezar a tener dificultades, el corazón ligeramente enloquecido, las piernas tiesas y hasta los brazos doloridos (jamás lo habrías dicho).

No te preocupes y motívate para los últimos momentos. Afloja la marcha si no quieres arrastrarte como una (vieja) zapatilla. Lo importante es terminar sin pararse en seco y aprovechar la recuperación. Son fundamentales diez minutos para peinarse, dejar de respirar como una locomotora y, sobre todo, para felicitarse por haber empezado. ¡Bravo! Es genial, has superado tu primera sesión.

! LA SUGERENCIA

Debes preparar la primera cita

No es evidente encontrar el hueco oportuno para empezar a correr. Para simplificarte la vida, programa tu primera sesión y anótala en tu agenda (o en tu *smartphone*) como una cita importante a la que no puedes faltar. Se aconseja comenzar un lunes para que sea más fácil seguir el programa marcado de lunes a domingo, pero puedes elegir la hora en la que te sientas mejor y el lugar que más te seduzca (un parque, un bosque, un estadio). De todas formas, procura que el terreno sea lo bastante llano ¡para no tener que trepar al Everest el día de tu primera salida!

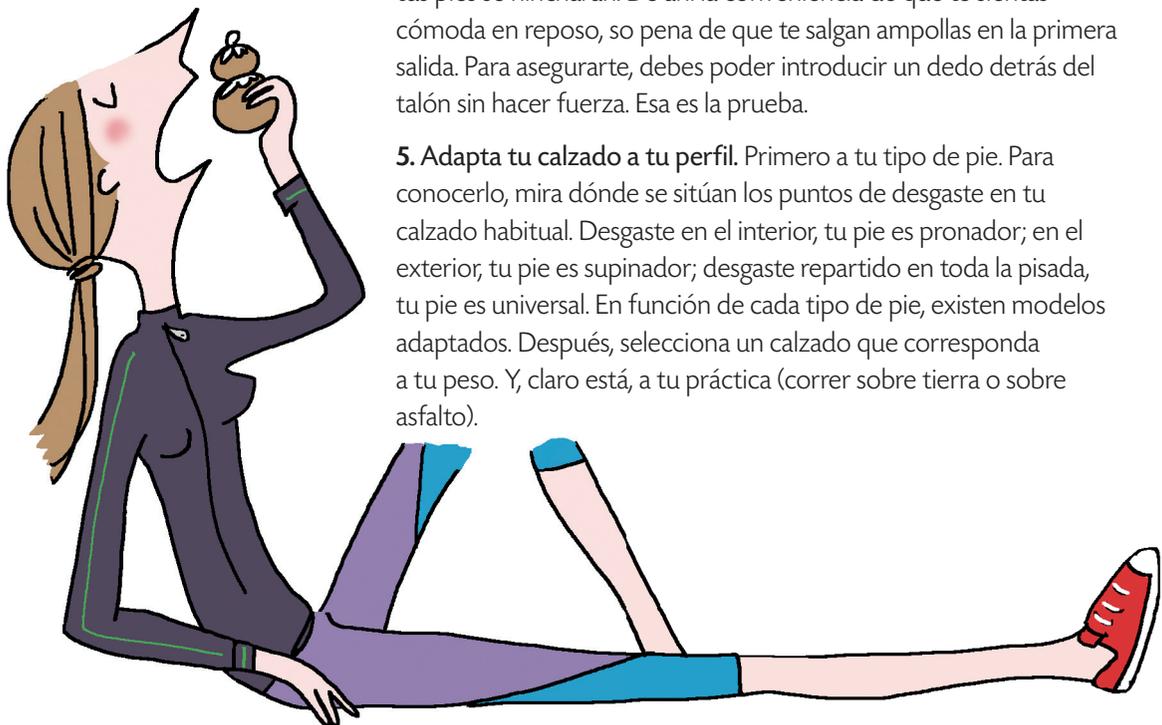
LAS CIFRAS QUE DEBES RECORDAR

- **La duración**
(para anotar en la agenda):
28 minutos
(calentamiento, running y recuperación final incluida)
- **La fórmula mágica**
(para escribir en un post-it y meter en el bolsillo):
 $10'A + (4 \times 1'C / 1'A) + 10'A$

Mi primera salida



me cargo
las pilas
antes de
empezar...



EL CONSEJO SOBRE EL EQUIPAMIENTO QUE DEBES SEGUIR A RAJATABLA

Cinco trucos para elegir bien el calzado

1. Descarta cualquier calzado que no sea específico para el running. Tus Converse de adolescente y tus sneakers YSL se quedarán en el armario...

2. Planifica ir a una tienda de deportes o a un establecimiento dedicado al running para comprar tus zapatillas deportivas. Los vendedores, también runners, podrán aconsejarte mejor que nadie. Y será lo ideal para probarlas.

3. Privilegia la comodidad en detrimento del look. Tienes que sentirte súper bien en tus zapatillas deportivas, ese es el criterio de elección. Al ponértelas, comprueba que no haya ninguna costura ni parte del zapato que te moleste.

4. Determina tu número de running. Normalmente, se calcula añadiendo una talla más al número de calzado de ciudad. Las zapatillas no deben apretarte bajo ningún concepto, ya que al correr tus pies se hincharán. De ahí la conveniencia de que te sientas cómoda en reposo, so pena de que te salgan ampollas en la primera salida. Para asegurarte, debes poder introducir un dedo detrás del talón sin hacer fuerza. Esa es la prueba.

5. Adapta tu calzado a tu perfil. Primero a tu tipo de pie. Para conocerlo, mira dónde se sitúan los puntos de desgaste en tu calzado habitual. Desgaste en el interior, tu pie es pronador; en el exterior, tu pie es supinador; desgaste repartido en toda la pisada, tu pie es universal. En función de cada tipo de pie, existen modelos adaptados. Después, selecciona un calzado que corresponda a tu peso. Y, claro está, a tu práctica (correr sobre tierra o sobre asfalto).



EL EJERCICIO DEL DÍA

Estiramiento de la pantorrilla

● **La posición inicial:** frente a una pared, con la espalda recta, desplaza una pierna, ligeramente flexionada, hacia delante y la otra pierna, estirada, hacia atrás. Los hombros, la pelvis y los tobillos deben estar alineados y el peso del cuerpo situado en la pierna de atrás.

● **El gesto:** con la pelvis ligeramente hacia delante, estira los brazos y empuja la pared con las manos. Debes notar la sensación de estiramiento muscular de la pantorrilla.

● **El *timing*:** de veinte a treinta segundos de estiramiento con cada pierna. Hay que hacerlos al final de cada sesión de *running*.

● **El interés del ejercicio:** evitar las agujetas después de correr.



LA RECOMENDACIÓN

Calentamiento obligatorio

Antes de cualquier sesión (o, más tarde, competición), hay que realizar concienzudamente el calentamiento. El calentamiento es el paso obligado para cargar progresivamente los músculos, las articulaciones, los tendones, los pulmones y el corazón. Imprescindibles, por tanto, los diez minutos de marcha (luego, más adelante, de *jogging*) con los que se da comienzo a las sesiones. Cuando hace frío, el calentamiento puede durar hasta veinte minutos. Y no es un capricho. Se suele creer que el calentamiento es opcional, pero es todo lo contrario. Estos minutos son indispensables para tu salud y el éxito de tu entrenamiento, ¿de acuerdo?

DIARIO DE ENTRENAMIENTO

Lugar

Meteorología

Con quién

Duración

Número de kilómetros

Estiramientos realizados

Ejercicios realizados

Sensaciones

Dificultades

Satisfacción

Atraco en la dieta

día

2

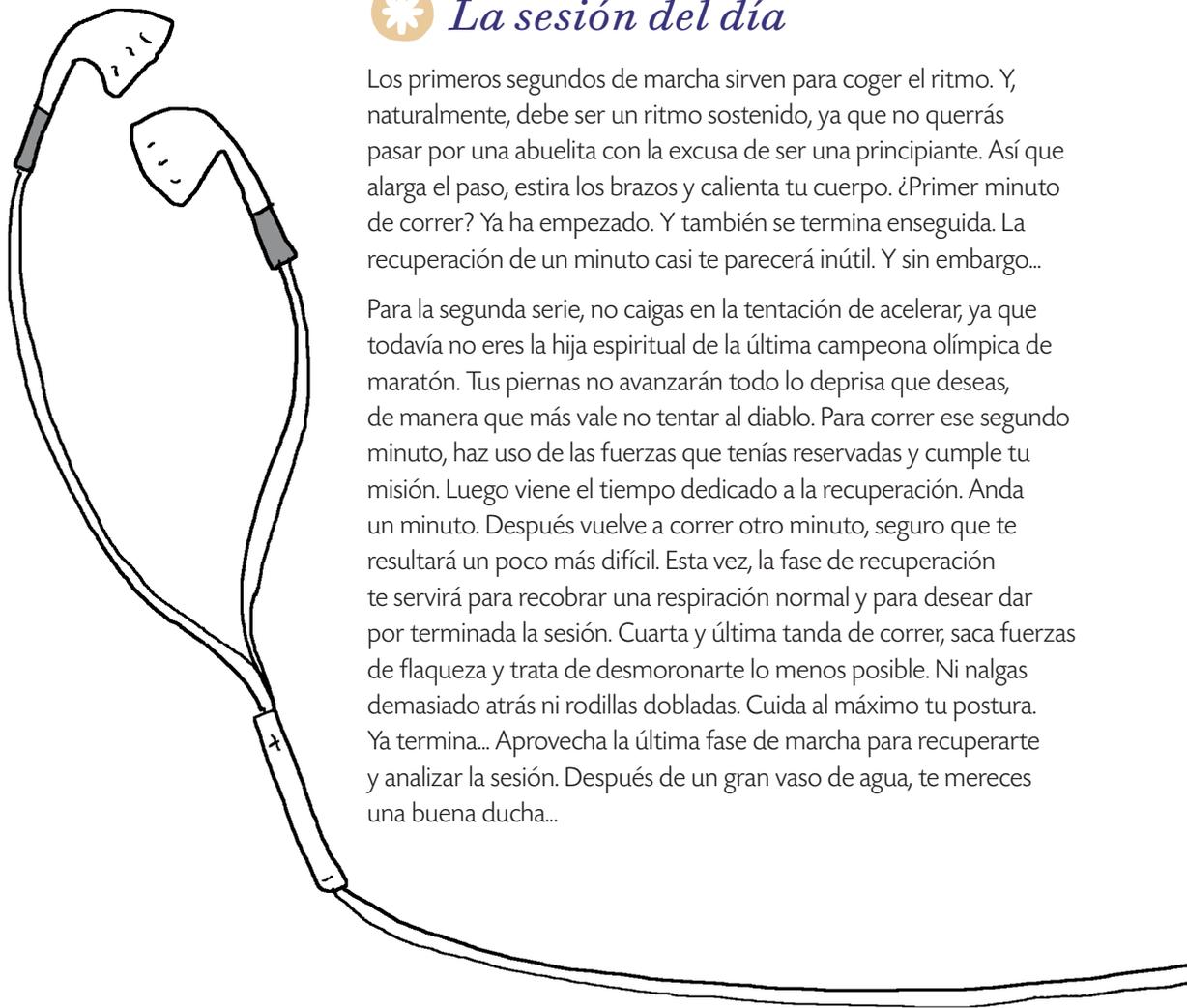
SEMANA 1

Segundo día. Todavía rebotante de energía, de ganas de portarte bien, haces concienzudamente los ejercicios descritos y sigues sabiamente los consejos al pie de la letra. No es fácil para una perezosa very rebelde, pero es el precio del éxito en la carrera a pie. Lo que demuestra que es posible... ¡Bravissimo, ya estás en el buen camino!

✿ La sesión del día

Los primeros segundos de marcha sirven para coger el ritmo. Y, naturalmente, debe ser un ritmo sostenido, ya que no querrás pasar por una abuelita con la excusa de ser una principiante. Así que alarga el paso, estira los brazos y calienta tu cuerpo. ¿Primer minuto de correr? Ya ha empezado. Y también se termina enseguida. La recuperación de un minuto casi te parecerá inútil. Y sin embargo...

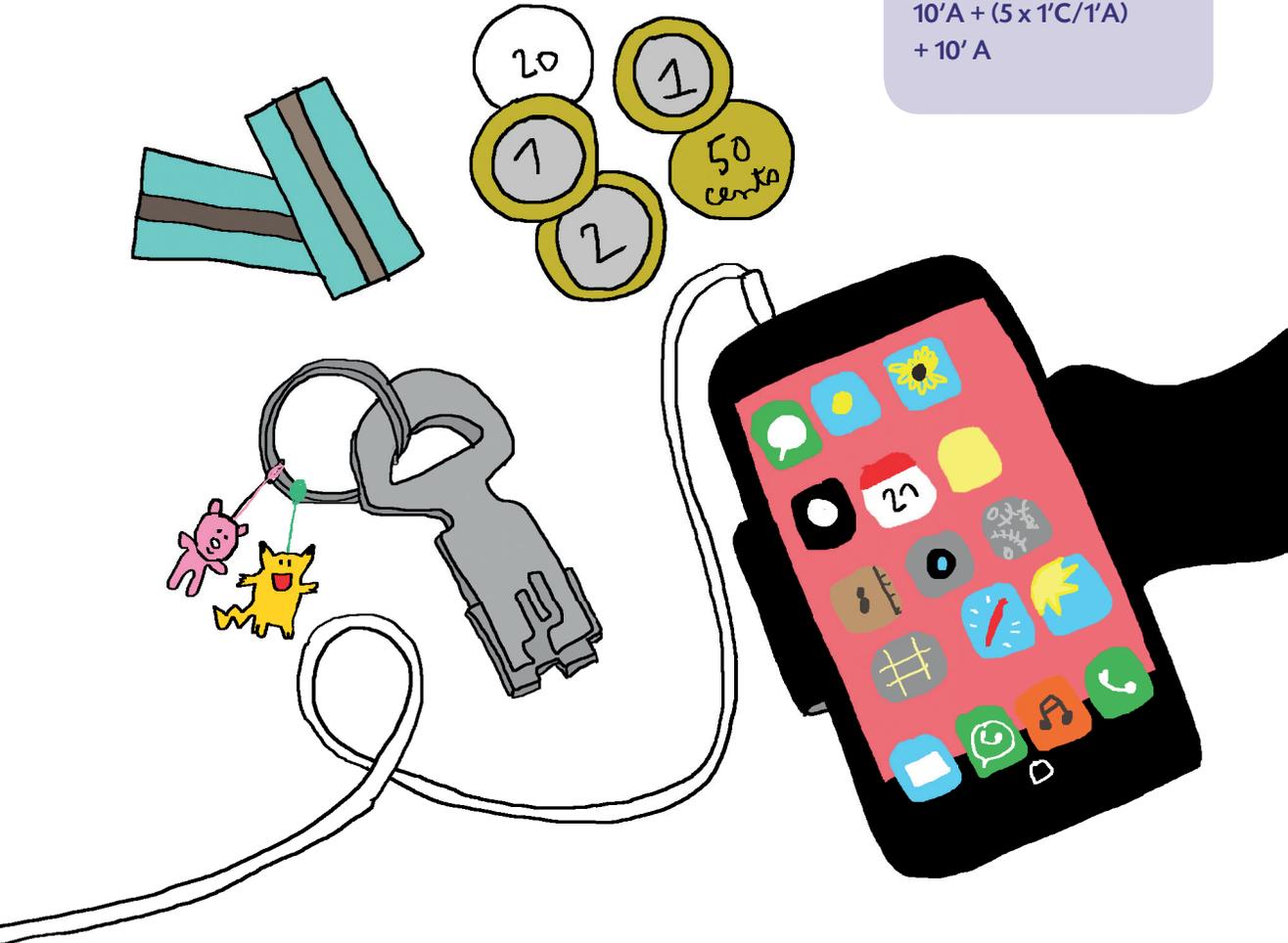
Para la segunda serie, no caigas en la tentación de acelerar, ya que todavía no eres la hija espiritual de la última campeona olímpica de maratón. Tus piernas no avanzarán todo lo deprisa que deseas, de manera que más vale no tentar al diablo. Para correr ese segundo minuto, haz uso de las fuerzas que tenías reservadas y cumple tu misión. Luego viene el tiempo dedicado a la recuperación. Anda un minuto. Después vuelve a correr otro minuto, seguro que te resultará un poco más difícil. Esta vez, la fase de recuperación te servirá para recobrar una respiración normal y para desear dar por terminada la sesión. Cuarta y última tanda de correr, saca fuerzas de flaqueza y trata de desmoronarte lo menos posible. Ni nalgas demasiado atrás ni rodillas dobladas. Cuida al máximo tu postura. Ya termina... Aprovecha la última fase de marcha para recuperarte y analizar la sesión. Después de un gran vaso de agua, te mereces una buena ducha...



! LA SUGERENCIA

Cuando se va a correr, se lleva...

Nada si se es temeraria. Dos o tres cosas si se es un poco razonable y organizada. En el bolsillito de la sudadera o del *short*, un billete de metro o autobús para volver a casa en transporte público, dos euros para tomar un café o una botella de agua y la llave para entrar en casa. ¿Lo ideal? Llevar también el teléfono móvil sujeto por un brazalete.



LAS CIFRAS QUE DEBES RECORDAR

• **La duración** (para anotarla en tu agenda):

30 minutos

(calentamiento, running y recuperación final incluida)

• **La fórmula mágica**

(para escribirla en un post-it y llevarla en el bolsillo):

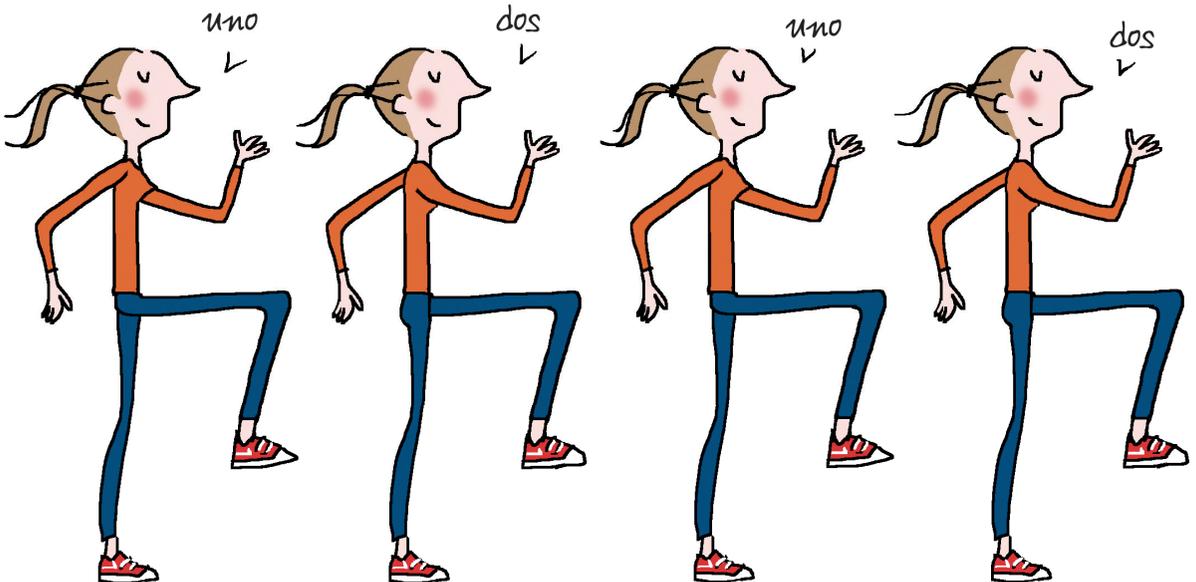
$10' A + (5 \times 1'C / 1'A) + 10' A$

➔ **EL CONSEJO DE EQUIPAMIENTO
QUE DEBES SEGUIR A RAJATABLA**

Nunca algodón

So pena de pasar por una corredora dominguera y agarrar unas anginas a fuerza de llevar un tejido de algodón mojado y frío sobre el cuerpo, descarta tu camiseta Abercrombie que compraste en Miami y olvídate de tu viejo polo Lacoste que yace desde hace quince años en el vestidor: los tops que retienen el agua y la transpiración están condenados al armario. Opta por tejidos técnicos que optimizan la ventilación, la respiración y el confort. Todas las marcas de deportes los fabrican, lo difícil será elegir. Y francamente, no son tan feos.

subir las rodillas a lo largo de 50 metros



★ EL EJERCICIO DEL DÍA

Subir las rodillas

● **La posición inicial:** procura colocar bien la pelvis y mantener alineados brazos y piernas. ¿Un pequeño consejo? Si no quieres morir asfixiada rápidamente, piensa en respirar bien durante el esfuerzo.

● **El gesto:** la pierna de apoyo debe estar firme, recta. La otra pierna, colocada a 90°. De manera dinámica y rítmica, sube tus rodillas lo más arriba que puedas una después de otra. Los brazos hacen de péndulo y se acoplan al ritmo de las piernas. Puedes subir las rodillas sin

movertte de sitio o avanzando unos cincuenta metros. Pero ojo, tienes que apoyar bien la planta de los pies (y no la punta).

● **El timing:** tres series de un minuto con un minuto de recuperación entre cada fase de trabajo. Todo tras el calentamiento o en una sesión de PFG.

● **El interés del ejercicio:** aumentar la frecuencia cardiaca, trabajar la amplitud de la zancada y la eficacia de los apoyos en el suelo.

EL PLUS QUE MOTIVA

Quemar un máximo de calorías

Seamos honestas, todas hemos apostado algún día por correr para perder peso. Y hemos hecho bien, porque el *running* es el deporte que permite quemar más calorías, siempre que se practique regularmente (eso ya está previsto), tranquilamente (eso, de momento, no puede ser de otra manera) y durante largo tiempo (eso llegará progresivamente).

Para obtener la máxima eficacia, también se puede intentar correr en ayunas un día a la semana, pero para eso hay que llevar algunos días de práctica (aplázalo hasta el día 15).

DIARIO DE ENTRENAMIENTO

Lugar

Meteorología

Con quién

Duración

Número de kilómetros

Estiramientos realizados

Ejercicios realizados

Sensaciones

Dificultades

Satisfacción

Atraco en la dieta

día

3

SEMANA 1

Solo estamos en el tercer día y ya te sientes toda una corredora que adopta la mejor postura y luce un look impecable con los accesorios indispensables. ¡Engreída! Rebosante de entusiasmo, alargas progresivamente la duración de la sesión de entrenamiento. Corriendo un poco más y andando un poco más. ¡Demasiado fácil!

La sesión del día

Ahora, los primeros diez minutos de la sesión ya te resultan familiares. Con paso rápido, cumples con el calentamiento que pone en marcha la máquina. El corazón aumenta su potencia, la respiración se regulariza y las piernas avanzan espontáneamente. Pasados unos instantes, empiezas tu primer minuto de carrera. Cómoda. Después, primera recuperación con un minuto de marcha. Tranquilamente, recobras el dominio de ti misma y tu respiración. Y llegamos a la segunda serie: un minuto de correr, un minuto de andar. El top. Impecable para emprender la tercera y la cuarta serie. La moral es buena, el físico aguanta. Por supuesto, te permitirás el lujo de observar el paisaje. La quinta alternancia correr/andar se hace un poco más difícil. Aprietas los dientes, la respiración se hace más caótica y la mirada se focaliza en el reloj. Estamos de acuerdo, sesenta segundos, a veces, son muy largos. Pero finalmente llega el momento de caminar: un minuto para recomponerte (a veces, un minuto es muy corto) y dar comienzo a la sexta y última fase. No tengas miedo, se acerca el final de la sesión. Queda correr a fondo para cumplir con el contrato. Misión cumplida, ahora puedes felicitarte y utilizar la marcha para recuperar una apariencia normal: respiración fluida, busto erguido, cabello en orden.



! LA SUGERENCIA

Correr con música

Al principio, no es fácil motivarse para ir a correr. Entonces, para contrarrestar el aburrimiento y superar la monotonía de una sesión, existe un arma infalible: ¡el reproductor MP3! ¡Cárgalo con tu música preferida! Lenta para las fases de marcha, con ritmo para las fases de carrera. Y no al revés...

También puedes aprovechar para escuchar alguno de tus programas de radio favoritos descargado previamente. Ya verás, cambia todo. Para asegurarte de no hundirte en la miseria, invierte en unos cascos cuyos auriculares no se caigan a la primera ocasión. Muy importante para saborear el instante.



LAS CIFRAS QUE DEBES RECORDAR

• **La duración** (para anotarla en tu agenda):

32 minutos

(calentamiento, running y recuperación final incluida)

• **La fórmula mágica**

(para escribirla en un post-it y llevarla en el bolsillo):

**$10'A + (6 \times 1'C/1'A)$
+ 10' A**



EL CONSEJO MENTAL QUE DEBES SEGUIR A RAJATABLA

Recordar los objetivos

Los inicios en la carrera a pie son siempre difíciles. Nadie se libra. Hay que tomarse un tiempo para adaptarse e integrar el *running* en esa vida cotidiana que había desterrado toda actividad deportiva desde hace lustros. Sin embargo, esa no es una razón para quemar etapas y querer correr de entrada treinta minutos sin parar. Ármate de paciencia. Es la palabra clave para aceptar la progresividad necesaria en el aprendizaje del *running* e instalarlo definitivamente en tu vida. Para ayudarte a no desanimarte nunca, piensa en lo que te ha motivado al principio: tener la silueta de Halle Berry, la longevidad de Jane Fonda o el cronómetro de la jamaicana Shelly-Ann Fraser-Pryce. Ese es tu objetivo y no olvidarlo un instante te ayudará.



LA RECOMENDACIÓN

Vencer el flato

Verdadero azote para la principiante (y a veces incluso para la corredora experimentada), el flato aparece sin avisar a la derecha, a la izquierda o en medio del vientre. El dolor se instala y compromete realmente el entrenamiento o la competición. Para evitarlo al máximo, planifica la sesión al menos cuatro horas después de la última comida importante, no te saltes nunca el calentamiento y, sobre todo, arranca despacito.

Si aparece el flato, que no cunda el pánico. Erradicalo espirando a fondo hundiendo el vientre e inspirando con la misma intensidad hinchando el vientre. Al estimular el diafragma, relajarás la presión en todo tu organismo. Repite el ejercicio varias veces hasta que desaparezca el dolor.

★ **EL EJERCICIO DEL DÍA**
Estiramiento de los cuádriceps

● **La posición inicial:** de pie, apoyada sobre una pierna ligeramente flexionada (la izquierda para empezar), con la espalda lo más recta posible. En caso de problema de equilibrio, apóyate (con la mano izquierda) en un árbol, una pared o una compañera.

● **El gesto:** coge la parte delantera del tobillo con la mano derecha y tira para llevar el talón recto en dirección a la nalga hasta

sentir el estiramiento. Contrae los abdominales para mantener fija la pelvis. Las rodillas deben permanecer pegadas y el busto erguido.

● **El timing:** mantén el estiramiento entre quince y veinte segundos. Luego cambia de pierna. Debe hacerse al final de cada sesión.

● **El interés del ejercicio:** evitar las agujetas después de correr.



DIARIO DE ENTRENAMIENTO

Lugar

Meteorología

Con quién

Duración

Número de kilómetros

Estiramientos realizados

Ejercicios realizados

Sensaciones

Dificultades

Satisfacción

Atraco en la dieta

día

4

SEMANA 1

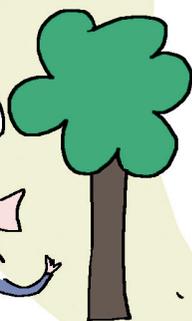
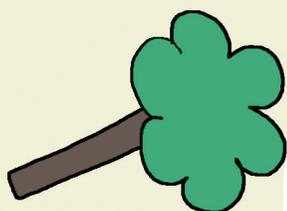
Cuarto día de tu vida de runner y ya se notan los beneficios de correr. Te lo habíamos dicho, ¡este deporte es fantástico! Respiración, silueta, humor... La megatransformación está en curso, ¡Jennifer Aniston ya puede ponerse en guardia! Para acelerarla, algunos trucos y consejos prácticos súper fáciles de seguir. ¡Y todo está en tus manos!

La sesión del día

1, 2, 3... Go! Cuarta sesión y más dudas sobre los pasos que debes seguir. Empiezas por diez minutos de calentamiento efectuados con paso rápido. Las piernas todavía tiran un poco, persisten algunas agujetas tal vez de días anteriores, pero la moral es buena. Hoy, hay que realizar siete series. En cada serie, un minuto de correr, seguido de un minuto de andar para recuperar. Los progresos se notan.

Tu cuerpo encaja mejor las aceleraciones. Las cuatro primeras fracciones, impecables. En el quinto minuto de correr, te cuesta más respirar. No has tenido bastante tiempo para recuperar el aliento. El sexto minuto, antes del último, es siempre el más antipático de negociar. Para suplir las piernas cansadas y ayudarte, piensa en lanzar bien los brazos. Aprieta los abdominales para mantener una actitud dinámica.

No es fácil pensar en todo... Tú que creías que para correr bastaba con poner un pie delante del otro... Pero ánimo, progresas y eso es lo principal. El último minuto de carrera es siempre el de la liberación. Recobras una energía inesperada para terminar la sesión a fondo. Exhausta pero feliz, vuelves a la vida durante la recuperación. Un poco desmontada pero digna, caminas con un paso asombrosamente rápido para volver a casa.



Hola sol

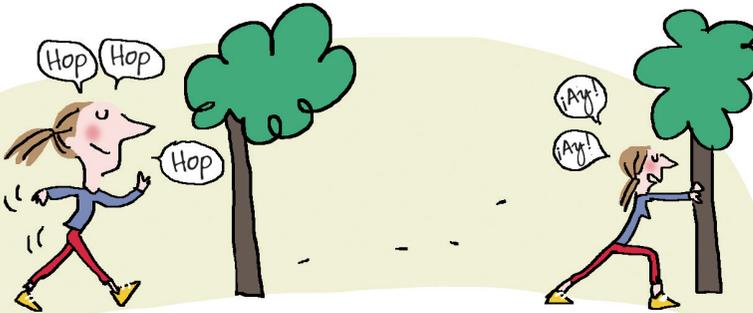


Hola pájaro

! LA SUGERENCIA

La poción mágica

Para no tener la garganta seca durante el entrenamiento, equípate con un pequeño portabidón (como los corredores ciclistas de la Vuelta a España) que sujetarás al cinturón en torno a la cintura. Una solución mucho más práctica que acarrear una botellita de agua que te provocaría calambres en la mano y dolor de espalda. Enganchado en el cinturón, el portabidón no entorpecerá tus movimientos. ¿Otro detalle práctico? En los bolsillos del cinturón, puedes meter un pañuelo, las llaves de casa y algo de dinero.



LA RECOMENDACIÓN
¡Un poco de paciencia!

Hasta ahora, tu programa de entrenamiento te propone sesiones cortas pero frecuentes. Aceptarlo no siempre es fácil: te animaste a correr hace una semana, pero sueñas con correr menos a menudo y más tiempo. La perezosa que hay en ti se siente presionada, frustrada... y se comprende. Pero desgraciadamente es un paso obligatorio. La progresividad es la regla de oro para transformar la prueba y convertirte en una verdadera *runner*. Sí, debes seguir el plan al pie de la letra, que aumenta poco a poco la duración, la velocidad y el volumen del entrenamiento. So pena de hacerte daño ¡y de comprometer tu fabulosa carrera deportiva futura!, ten paciencia. Escucha tu cuerpo y tus sensaciones.

LAS CIFRAS QUE DEBES RECORDAR

- **La duración** (para anotarla en tu agenda):
34 minutos (calentamiento, *running* y recuperación final incluida)
- **La fórmula mágica** (para escribirla en un post-it y llevarla en el bolsillo):
 $10'A + (7 \times 1'C / 1'A) + 10'A$

bebo como en los pubs, poniéndome perdida





EL CONSEJO DE HIDRATACIÓN QUE DEBES SEGUIR A RAJATABLA

Una gota, vale, tres gotas...

Durante la sesión, puedes beberte una gotita de agua en cada fase de recuperación, pero no más, no sirve de nada. Científicamente, debes saber que se puede correr hasta una hora sin hidratarse, salvo si hace mucho calor, algo que es de sentido común. Aun así, piensa en beber agua regularmente a lo largo del día.





EL EJERCICIO DEL DÍA

Talones-nalgas



● **La posición inicial:** bien recta, relaja la parte superior del cuerpo. Empuja la pelvis hacia delante y contrae los abdominales. La pierna en el suelo debe estar firme y la segunda, dinámica.

● **El gesto:** parada o avanzando cincuenta metros, sube los talones uno después de otro hacia las nalgas. Es la planta del pie lo que hay que apoyar en el suelo, no la punta. Los brazos te servirán para equilibrar la

postura. Pequeño consejo: no te inclines hacia delante y no quieras aporrear tu trasero. Lo que cuenta es la colocación.

● **El timing:** si dispones de un poco de tiempo por delante, hazlo durante el calentamiento o durante una sesión compuesta exclusivamente de ejercicios (sesión de PFG).

● **El interés del ejercicio:** mejorar tu fuerza y tu movilidad.

EL PLUS QUE MOTIVA

Las piernas de Adriana Karambeu...

No hay que haber pasado por la universidad politécnica para comprender que el *running* exige buenas piernas. A fuerza de propulsar el conjunto del cuerpo, los músculos de tus piernas se refuerzan y se transforman, pero armoniosamente.

Tranquilízate, corriendo nunca tendrás los muslos de Lance Armstrong, sino unas piernas más delgadas, más largas, más fuertes. Piernas que ahora te permitirán aguantar tres horas de pie en el foso durante un concierto de Muse, llevar todo el día unos taconazos y afrontar la maratón de los saldos con toda tranquilidad. Por no hablar de tu nuevo potencial para descruzar las piernas como Sharon Stone en *Instinto básico*.

DIARIO DE ENTRENAMIENTO

Lugar

Meteorología

Con quién

Duración

Número de kilómetros

Estiramientos realizados

Ejercicios realizados

Sensaciones

Dificultades

Satisfacción

Atraco en la dieta