

PROGRAMA Nº: **18** (FORMATIVO)

FECHA: 20-07-18

ÁREA: EDUCATIVA

TÍTULO: GUÍA DEL RUNNER

OBJETIVO

PERFIL	HÁBITO
PRINCIPIANTE	OCASIONAL
MEDIO	REGULAR
AVANZADO	PLANIFICADO
EXPERTO	RENDIMIENTO

OS PRESENTAMOS UNA GUÍA INDISPENSABLE PARA CONOCER LAS TAREAS QUE SE DEBEN REALIZAR PARA CONVERTIRSE EN UN BUEN RUNNER.

OBJETIVO: CONCIENCIAR AL RUNNER DE QUE NO TODO ES CORRER Y QUE HAY QUE REALIZAR UN TRABAJO MÁS COMPLETO PARA SER UN BUEN RUNNER.

MUGIKON OS HA DADO EN LOS PROGRAMAS ANTERIORES LA INFORMACIÓN PARA LLEVAR A CABO LAS RECOMENDACIONES QUE OS PROPONEMOS A CONTINUACIÓN:

- * Lo primero realizar una PRUEBA DE ESFUERZO y obtener el certificado de APTO para la practica del Running por un Médico.
- * De carácter obligatorio es el trabajo de FUERZA, de FLEXIBILIDAD y de CORE. Con lo cual a parte de correr habrá que realizar dos sesiones por semana de rutinas de Fuerza (Pierna y Tren Superior), por lo menos otras dos por semana de CORE y realizar una sesión de Estiramientos Básicos TODOS LOS DÍAS y por lo menos una sesión semanal de Estiramientos Especificos más larga.
- * NO TODO ES CORRER, recomendamos realizar otras actividades físicas como andar en bicicleta o nadar que nos producen beneficios a nivel cardiorespiratorio y adaptaciones fisiológicas compatibles con el Running que nos ayudarán a mejorar y cuidar la salud ósea y articular. Hay que poder elegir otras opciones a correr con las que se pueda disfrutar.
- * Hasta ahora no hemos dado todavía ni una zancada, nos alegramos de ello, el Runner que haya realizado una base de 6 meses de trabajo de Fuerza en un gimnasio de manera progresiva, haciendo hábito de Estirar todos los días, forjando un buen Core y que le ha sacado el gusto a nadar, a andar en bici, andar con patines en línea, usar el remoergómetro, etc., partirá con una base mínima para no sufrir una lesión en cuanto se ponga a correr. Eso son cimientos, hábitos y rutinas diarias, como en la vida misma.
- * En MUJERES a parte de conocer los Ciclos Mentruales para diseñar los entrenamientos, recomendamos controlar los niveles de Hierro con su Médico a través de analíticas periódicas y orientación Dietética. No puede faltar el trabajo de Fuerza y el cuidado del Suelo Pélvico con la práctica de Gimnasia Abdominal Hipopresiva y adquirir el hábito de realizar entrenamientos Regenerativos o de Series en la piscina o en bicicleta para evitar en la medida de lo posible tantos impactos con el suelo. Elegir un buen sujetador.
- * ALTO, DETENTE, PIENSA. Con la experiencia de práctica de Actividad Física con que cuento, con la edad que tengo, con las cicatrices que acumulo, con mi morfología y peso y con el tiempo del que dispongo, SOY REALISTA si pienso que estoy preparado para correr una 21K o un 42K?. Por lo menos piensalo durante 5 minutos.
- * Si ya te lo has pensado y estas decidido a prepararte para ser un buen Runner ahí van unos consejos para ayudarte a conseguirlo:
- * El ABC, se CALIENTA, hay una PARTE PRINCIPAL y se termina con una VUELTA A LA CALMA.
- * Hay que disponer de unas zapatillas adecuadas, duran 600 kms, hay que estar renovandolas, aprovechar las Rebajas y si es posible tener unas más ligeras para realizar las series y la competición.
- * HIDRATACIÓN, en todos los entrenamientos disponer de agua a mano para beber entre las series. En 5K y 10K con agua es suficiente pero en 21K y 42K la bebida llevará Hidratos de Carbono y Proteínas en entrenamientos largos (1 hora o más) y en competición.
- * El ABC, el D serían los entrenamientos REGENERATIVOS de 40' tras un entreno de carga o al día siguiente y la víspera de la competición.
- * No pueden faltar sesiones de trabajo de TÉCNICA DE CARRERA y los PROGRESIVOS para soltar piernas.
- * Comenzar haciendo un test de 5 min para conocer las Zonas de Entrenamiento y los ritmos para Calentar- V.Calma y de los Regenerativos.
- * Hay que conocer los Metodos de Entrenamiento de la prueba a realizar para practicarlos en su Zona correspondiente.
- * Con todo lo anterior sabido, ahora hay que ponerse a entrenar con entrenamientos variados en los que no falten: de Técnica de Carrera, de cuestas, de series cortas (200m-300m-400m), medias (500m-600m-800m-1.000m) y largas (2.000m-3.000m-5.000m), cambios de ritmo, entrenos REGENERATIVOS, tiradas largas(Test 60' para 21K), específicos por montaña, etc...
- * Realizar visitas periódicas al Fisioterapeuta o Masajista, todo lo que puedas cuidarte tu mismo se agradecerá, usando el Foam Roller, con automasaje de descarga y Estirando bien todos los días. No olvidar el trabajo de Propiocepción sobre un Bosu para los tobillos.