

CORRER

TUS PASOS HACIA EL EQUILIBRIO



MARTÍN GIACCHETTA

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	p. 9	NUTRICIÓN	p. 107
		· Los primeras zancadas se dan frente al plato	p. 107
MI OBJETIVO		· Los hidratos de carbono	p. 110
· ¿Por qué y para qué correr?	p. 14	· Las grasas	p. 114
· Mi objetivo	p. 19	· Las proteínas	p. 115
· Empezando a correr	p. 24	· Hidratación	p. 117
· Los primeros pasos	p. 27		
· La importancia de visualizar un objetivo	p. 29	HISTORIAS QUE MERECE SER INMORTALIZADAS	p. 123
· Cuándo debemos correr	p. 32	· Mi historia	p. 123
· Fortalecer las bases	p. 34	· Nieves	p. 125
· Aspectos a tener en cuenta en tus entrenamientos y antes de una carrera popular	p. 57	· Efraín	p. 127
· Cómo programar la temporada	p. 63	· Carlos y Alfredo	p. 133
· Viajar y correr	p. 65	· Javier	p. 143
MÁS ALLÁ DE CORRER	p. 74	DESPEDIDA DEL AUTOR	p. 148
· Entrada en calor, desarrollo y vuelta a la calma	p. 76		
· Músculos fuertes... y flexibles	p. 78	AGRADECIMIENTOS	p. 149
· La importancia de una buena pisada y una correcta alineación postural en el corredor	p. 95		
· Descansar puede ser tu mejor entrenamiento	p. 104	ÍNDICE ALFABÉTICO	p. 150



|2| MI OBJETIVO

¿POR QUÉ Y PARA QUÉ CORRER?

Cuanto más largo sea el camino, cuanto más duro y más obstáculos encuentres en él... más grande será la satisfacción de haberlo recorrido para llegar a la meta. **MARTÍN GIACCHETTA**

Siempre me he hecho este y otro tipo de preguntas antes de salir a correr y durante todas las carreras en las que me he inscrito. Sé muy bien que no podría vivir sin correr, pero la guerra contra la pereza y el sufrimiento, en mi caso, es continua. Eso sí, la gano siempre y nunca me voy a dejar derrotar. Seguramente, si corres, te sentirás identificado con el párrafo que vas a leer a continuación, pues describe una actitud muy común en la mayoría de los que empezaron hace tiempo a correr y aún no han descubierto o experimentado sus beneficios. Es también un pensamiento extendido entre quienes ni siquiera intentaron llevarlo a la práctica. Y, por qué engañarte, los que corremos desde hace mucho tiempo también lo pensamos en más de una ocasión.

«Qué pocas ganas tengo de salir a correr hoy...»; siempre es lo mismo. Dar un paso tras otro pasando frío o calor, y a veces hasta mojándome

por culpa de la lluvia. La piel de mi cara se va curtiendo y el tiempo deja su huella en mis arrugas, cada vez a mayor velocidad. ¿Para qué corro, pudiendo estar en el sofá de casa mirando la televisión? ¿Por qué corro, si podría estar tomando una cerveza con los amigos y riéndome a carcajadas? No tiene sentido, no tiene explicación, nada justifica estar sufriendo de esta manera. Corro riesgos innecesarios de lesionarme o de coger un resfriado, y encima, cuando entre en casa, se enfadarán conmigo por llegar tarde, o por no quitarme las zapatillas sucias y dejar todo el suelo marcado. Está claro: correr no sirve para nada.

Cuando estoy de vacaciones y renuncio a la compañía de mi familia o mis amigos por ir a correr; o un sábado por la noche, cuando me lo estoy pasando genial pero debo irme temprano porque al día siguiente tengo una carrera o un entrenamiento duro; o un domingo

de invierno, cuando estoy con mi pareja por la mañana y tengo que salir a entrenar... En todas esas ocasiones, me pregunto: ¿quién me manda a mí ir a correr? E insisto: ¿pero quién me habrá mandado a mí ir a correr? ¿Quién habrá sido? ¿Quién...? En ese orden, e incluso en un tono mucho más contundente.

Tanto al principiante como a los experimentados, les cuesta salir a correr... Pero nos sentimos peor si no corremos.

Las respuestas a este tipo de preguntas las tiene mi yo interior. No siempre estoy de acuerdo con esa voz interior que todo lo cuestiona, pero esta vez debo decir en su defensa que su repuesta suma y me pone en mi sitio. De manera impertinente y fría, al mismo tiempo que rápida y escueta, me dice: «Porque tú lo elegiste. Nadie te obligó. Ahora, te aguantas». Y esa es una gran verdad, esa es la realidad. Nadie me obliga, lo elijo yo. Aun así, tanto al principiante como a los muy experimentados, les cuesta salir a correr. Siempre queremos apagar el despertador en invierno y quedarnos en la cama. Siempre preferimos la mantita, el sofá y la película en casa, antes que la

carretera o el camino. Por no hablar de esos días calurosos en los que cualquiera escogería la piscina antes que sudar y deshidratarse bajo el sol. Todos maldecimos nuestra afición, todos queremos dejarlo alguna vez, todos nos preguntamos cuándo llegará el final... Pero todos nos sentimos peor si no corremos.

Muchas veces, por no decir siempre, disfrutamos más del momento en que terminamos de correr que de empezar a hacerlo o de estar corriendo. Para mí, se trata de elegir entre sentirme bien o sentirme mal. Hay una línea muy delgada entre cada una de las opciones. Como todo en nuestra vida, es cuestión de elegir: se trata de decidir entre salir o no salir.

Claro que muchas veces pienso que no hay nada mejor que ver llover desde la ventana del salón, o que en tu cama calentita te crucen una pierna por encima un frío domingo de invierno. ¡Lo pienso siempre! Pero mi experiencia me dice que quien piensa así es porque no sabe que, mientras corremos o después de hacerlo, también hay sensaciones y momentos comparables con los que te acabo de describir. Quien corre sabe que hay tiempo para todo y que correr no significa dejar de hacer otras cosas. Correr es compatible con todo. Quien corre sabe que no hay nada comparable a una ducha con abundante agua caliente después de una sesión de un domingo de invierno de mucho frío, o a cambiarse la ropa mojada por ropa seca y tomarse algo calentito con los amigos después de un buen chaparrón. Nada es comparable a tirarse a una piscina con el agua fresca después de un día de mucho calor, o a comer algo rico en compañía de tu mujer y tus hijos después de haber corrido.

|2| MI OBJETIVO

LOS PRIMEROS PASOS

Para que pueda darte garantías de éxito al correr, será de suma importancia crear los mejores cimientos a nivel cardiopulmonar y muscular. En el próximo test que te propongo debes ser sincero con tu nivel actual para poder dar pasos en firme sin correr ningún tipo de riesgo de lesión, frustración o abandono.

El método que aplico con éxito desde hace años es muy básico, y creo haberlo inventado, aunque desconozco si alguien lo utilizó con anterioridad. Desde luego, los grandes entrenadores personales, del atletismo mundial o de los gimnasios, así como los grandes manuales de entrenamiento, plantean numerosos y muy buenos sistemas, pero no empiezan desde tan abajo como lo hago con mi método.

Para evitar riesgos de lesiones articulares o musculares, aquellos que tengan un sobrepeso igual o mayor a 20 kg deben empezar con una actividad física de bajo impacto, como por ejemplo la natación, los paseos en bicicleta o a pie, o la utilización de elípticas o bicicletas fijas, antes de echar a correr. Estas actividades y todas las planteadas en este libro deben ir acompañadas por una alimentación sana y

equilibrada, como trataremos en el capítulo destinado a dar esa información, para conseguir resultados óptimos. Recuerda que, en cuestiones de estética, de nada sirve correr si al finalizar te dedicas a comer quesos, frituras y dulces, por ejemplo. Al conseguir un sobrepeso menor a 20 kg podrás empezar a correr, pero con ciertas precauciones. ¡Recuerda ser sincero contigo mismo y empezar según tu historial deportivo y tu estado físico actual por el nivel adecuado! Debes saber que todos los que ahora son capaces de correr más de una hora o un maratón en sus inicios eran incapaces de hacerlo durante más de cinco minutos seguidos.

Hoy mismo puede ser un gran día para decidirte a dar el primer paso. Nunca te arrepentirás de haber tomado esta decisión si lo haces con cuidado y realizando una adaptación adecuada. Podrá parecer exagerado, pero, sin duda, será una de las decisiones más importantes de tu vida. Nada es imposible en esta disciplina si tienes voluntad y constancia.



|2| MI OBJETIVO

FORTALECER LAS BASES

Querer ser corredor no debería ser el resultado de un simple impulso, me parecería mucho más seguro si es el resultado de un profundo deseo o al menos de varios impulsos. A lo largo de mi experiencia como entrenador, e incluso de manera personal, viví muchos intentos que más temprano que tarde se fueron apagando como si de la llama de un fósforo se tratara. En cambio, en más de una oportunidad sentí ese deseo profundo, incluso podría llamarlo «vocación», de querer ser o hacer algo en mi vida. El resultado en este tipo de sentimientos especiales nunca fue un fracaso, siempre conseguí lo que busqué. No dejes que tus miedos te impidan galopar (acabo de retocar una frase del gran Joaquín Sabina), si sientes que quieres cambiar tu vida, si tienes ganas de experimentarlo, no lo dudes, el hacerte corredor te ayudará a conseguirlo. Recuerda: no busques ser un gran corredor ahora mismo. Esos resultados llegan solos.

En muy poco tiempo, con la frente bien alta, y lleno de orgullo por haberlo conseguido, podrás decir que eres un runner. Ahora te planteo pequeños retos para que puedas llegar a decirlo. En cada nivel hay tres puntos a los que puedes optar. Recuerda que todo lo planteado en este li-

bro tiene cierta flexibilidad a la hora de ejecutarlo. Que no puedas realizar algún entrenamiento planteado por razones realmente fundamentadas no debe significar que no hagas nada. Eso sí, siempre deberás encontrar tiempo para recuperar el entrenamiento que no realizaste.

En los próximos niveles deberás estar al menos dos semanas en cada uno de sus pasos. Puede incluso que estés más tiempo, pero nunca menos del establecido. Al sentir que tu cuerpo se acostumbra a un punto y que lo domina con cierta facilidad debes saltar al otro inmediatamente. Recuerda que la comodidad y lo fácil no nos gusta. Tenemos que ir a más, sin prisa, pero a más.

Una propuesta para este capítulo: no lo leas de corrido como leerías cualquier libro, hazlo a medida que vayas cumpliendo cada paso. Evitarás así la tentación de saltar al paso siguiente sin haber realizado de una manera correcta el anterior.

Nivel inicial

El nivel inicial esta pensado para personas que nunca corrieron, que tienen un sobrepeso considerable, pero en ningún caso más de 20 kg, o que tengan algún tipo de limitación médica.

PASO 1

Cada 8 minutos de caminata a ritmo alto debes trotar durante 2 minutos a ritmo suave.

Repite este punto 4 veces y termina con 5 minutos de caminata suave más estiramientos.

PASO 2

Cada 7 minutos de caminata a ritmo alto debes trotar durante 3 minutos a ritmo suave.

Repite este punto 4 veces y termina con 5 minutos de caminata suave más estiramientos.

PASO 3

Cada 6 minutos de caminata a ritmo alto debes trotar durante 4 minutos a ritmo suave.

Repite este punto 4 veces y termina con 5 minutos de caminata suave más estiramientos.

Nivel medio

En este nivel podemos encontrar personas sedentarias pero que alguna vez realizaron actividad física. El sobrepeso en estos casos puede aparecer pero no debe superar los 12 kilos.

PASO 1

Cada 5 minutos de caminata a ritmo alto debes trotar durante 5 minutos a ritmo suave.

Repite este punto 4 veces y termina con 5 minutos de caminata suave más estiramientos.

PASO 2

Cada 4 minutos de caminata a ritmo alto debes trotar durante 6 minutos a ritmo suave.

Repite este punto 4 veces y termina con 5 minutos de caminata suave más estiramientos.

PASO 3

Cada 3 minutos de caminata a ritmo alto debes trotar durante 7 minutos a ritmo suave.

Repite este punto 4 veces y termina con 5 minutos de caminata suave más estiramientos.

Nivel avanzado

Este nivel está diseñado para personas con antecedentes deportivos recientes y que están pensando en retomar su actividad. Por lo general no tienen sobrepeso igual o mayor a 10 kg.

PASO 1

Cada 2 minutos de caminata a ritmo alto debes trotar durante 8 minutos a ritmo suave.

Repite este punto 4 veces y termina con 5 minutos de caminata suave más estiramientos.

PASO 2

Cada 10 minutos de caminata a ritmo alto debes trotar durante 10 minutos a ritmo suave.

Repite este punto 2 veces y termina con 5 minutos de caminata suave más estiramientos.

PASO 3

Cada 5 minutos de caminata a ritmo alto debes trotar durante 15 minutos a ritmo suave.

Repite este punto 2 veces y termina con 5 minutos de caminata suave más estiramientos.

Correr 5 km

A partir de ahora, y según mi humilde punto de vista, eres para mí un corredor. Ya estás capacitado para correr al menos 5 km de manera continuada, tres o cuatro veces ipor semana! Aunque para muchos no es un gran desafío, quiero que sepas que, al menos para mí, tener ese hábito es más que valioso. Recuerda que un corredor no es un atleta ni debe aspirar a serlo (salvo que quieras conseguirlo de corazón). Un corredor o runner es aquella persona que, independientemente de cómo corra y a la velocidad que lo haga, es capaz de ponerse sus zapatillas y dejar aparcadas por un momento las tareas del día (no lo recomiendo, pero hasta se puede pensar en ellas mientras corres). Un corredor disfruta, aunque sufra, de superarse y de vencer la comodidad que ofrece el sofá de su casa. Un corredor, aunque no siempre sienta ganas de correr, piensa en ello, lo tiene presente y, si algún día que tenía programado salir no pudo hacerlo por el motivo que fuere, encontrará un hueco para poder recuperar la sesión perdida. Sabe los beneficios que le proporciona tanto a su cuerpo como a su mente y, en algunas ocasiones, incluso le invade un sentimiento de «culpa» al saltarse alguna sesión. Puede irse de vacaciones o viajar por trabajo, pero sus zapatillas van con él.

Simplemente, un corredor es una persona que quiere disfrutar de la vida, que se preocupa por su salud y por estar mejor. Un corredor tiene los mismos problemas que puede tener cualquier persona, pero los afronta de otra manera, sabe que si aguanta corriendo a pesar de que su cuerpo le pida lo contrario puede superar un problema por más torcido que se presente.

Correr 5 km es el paso previo a realizar distancias más largas o, simplemente, el disfrute de correr con un objetivo saludable o estético siempre que lo acompañes de una buena alimentación. Correr 5 km de manera continua y sin detenerse puede parecer para muchos algo inalcanzable pero, sinceramente, no lo es. A la vista está que, una vez realizados los pasos previos para hacerlo, lo podrás conseguir sin ningún tipo de sobresaltos.

Para que puedas valorar tu rendimiento, voy a indicarte algunas referencias:

➔ No te desanimes si corres 5 km en 35 minutos o más; es preferible que vuelvas a realizar los pasos previos a un ritmo más alto del que lo hiciste por primera vez para conseguir mejorar tu ritmo.

➔ Si estás alrededor de los 30 minutos, tu ritmo empieza a ser aceptable. Sigue en esa línea e intenta mejorar poco a poco tu rendimiento a medida que empieces a notar cierta facilidad al hacerlo.

➔ Si corres 5 km en unos 25 minutos, ya empezamos a hablar de ritmos de corredor habitual. Son ritmos que te permiten ir a por más si lo crees necesario. Si disfrutas corriendo a ese ritmo y no quieres ir a más, me parece perfecto. Disfruta corriendo. Este ritmo puede ser un buen objetivo para hacerlo.

➔ Si estás por debajo de los 20 minutos, deberías por lo menos saber que tienes que empezar a correr más kilómetros. Solo es perdonable si tu ritmo de vida no te permite correr más.

Plan de entrenamiento para terminar con éxito tus primeros 5 km

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	10' andando suave 25' trote lento 10' andando suave	DESCANSO	10' andando suave 25' trote lento 10' andando suave	DESCANSO	10' andando suave 20' trote lento 5' aumentando el ritmo 10' andando suave	DESCANSO	10' andando suave 25' trote lento 10' andando suave
SEMANA 2	DESCANSO	10' andando suave 20' trote lento 5' aumentando el ritmo 10' andando suave	DESCANSO	10' andando suave 30' trote lento 10' andando suave	10' andando suave 30' trote lento 10' andando suave	DESCANSO	10' andando suave 20' trote lento 5' aumentando el ritmo 10' andando suave
SEMANA 3	10' andando suave 30' trote lento 10' andando suave	DESCANSO	10' andando suave 20' trote lento 5' aumentando el ritmo 10' andando suave	DESCANSO	10' andando suave 30' trote lento 10' andando suave	DESCANSO	10' andando suave 20' trote lento 5' aumentando el ritmo 10' andando suave
SEMANA 4	DESCANSO	10' andando suave 35' trote lento 10' andando suave	DESCANSO	10' andando suave 30' trote lento 5' aumentando el ritmo 10' andando suave	10' andando suave 30' trote lento 10' andando suave	DESCANSO	10' andando suave 30' trote lento 10' andando suave

Si estás pensando en ir a correr alguna carrera popular, en la que su recorrido no supere los 6 km de distancia, te voy a proponer un plan de entrenamiento para que puedas afrontarla con seguridad. Recuerda que el objetivo de este plan es la puesta a punto para el día «D», pero antes tienes que haber hecho tus deberes, es decir, haberte puesto en forma con los pasos previos.

El plan objetivo de 6 km consta de 8 semanas de preparación específica. Dicha preparación debe encadenarse con tu actividad previa. Recuerda la importancia de una buena hidratación y de los estiramientos que debes realizar después de una entrada en calor suave y al finalizar la sesión de

entrenamientos. Hago hincapié en este tipo de detalles porque quien corre estas distancias suele iniciarse en esto de correr y debe hacerlo con el conocimiento de estos pequeños grandes detalles que pueden provocar malas sensaciones e incluso lesiones totalmente evitables.

Se plantean cuatro días de entrenamiento cada semana intercalando entre cada uno de ellos un día de descanso. Aunque te organice los días que debas entrenar, dejo cierta flexibilidad de movimiento para que puedas adaptarlo a tu vida cotidiana. Es importante que, en caso de modificar por tu parte algún día de entrenamiento, no juntes más de dos días seguidos en los que corras.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 5	10' andando suave 35' trote lento 10' andando suave	DESCANSO	10' andando suave 30' trote lento 5' aumentando el ritmo 10' andando suave	DESCANSO	10' andando suave 35' trote lento 10' andando suave	DESCANSO	10' andando suave 30' trote lento 5' aumentando el ritmo 10' andando suave
SEMANA 6	DESCANSO	10' andando suave 15' trote lento 5' de trote a ritmo 10' trote lento 5' de trote a ritmo 10' andando suave	DESCANSO	10' andando suave 35' trote lento 10' andando suave	10' andando suave 15' trote lento 5' de trote a ritmo 10' trote lento 5' de trote a ritmo 10' andando suave	DESCANSO	10' andando suave 35' trote lento 10' andando suave
SEMANA 7	10' andando suave 15' trote lento 5' de trote a ritmo 10' trote lento 5' de trote a ritmo 10' andando suave	DESCANSO	10' andando suave 15' trote lento 5' de trote a ritmo 10' trote lento 5' de trote a ritmo 10' andando suave	DESCANSO	10' andando suave 15' trote lento 5' de trote a ritmo 10' trote lento 5' de trote a ritmo 10' andando suave	DESCANSO	10' andando suave 15' trote lento 5' de trote a ritmo 10' trote lento 5' de trote a ritmo 10' andando suave
SEMANA 8	10' andando suave 35' trote lento 10' andando suave	DESCANSO	10' andando suave 35' trote lento 10' andando suave	DESCANSO	5' andando suave 25' trote lento 5' andando suave	DESCANSO	CARRERA POPULAR