

¿Cuánto de fondo es necesario para un corredor?

Hace uno meses conversábamos Fuco (Federico Pisani) y yo acerca de cuál consideraba yo sería el máximo de kilómetros en un día que debe recorrer un corredor de distancia para correr con éxito una maratón. A nuestra tertulia se le fueron sumando otros entrenadores y corredores cuyas sugerencias iban desde los 70 hasta más de 200 kilómetros por semana y desde 20 hasta en algunos casos 38 kilómetros en un día. Cada cual argumentó con vehemencia su punto de vista.

En realidad resulta muy difícil saber con exactitud cuál es el largo adecuado ya que hay muchos factores a considerar: distancia, ritmo como se correrán esos kilómetros, características del atleta que lo recorrerá y muchos otros factores.

Todos los corredores, sin importar su nivel competitivo o su el objetivo a alcanzar, nos la hemos formulado alguna vez esta pregunta, tanto en el caso de quien quiere prepararse para una carrera, como en el que ha decidido empezar a cuidarse y corre con el objetivo de mantener su salud.

Antes de dar un número es necesario atender las siguientes incógnitas: a qué intensidad los correremos?, cuál será su duración? y con qué frecuencia? como los incrementaremos semana a semana? qué objetivos buscamos?. Al responder y combinar adecuadamente estos factores podemos obtener ya seamos corredores profesionales o principiante un resultado, es decir un efecto de entrenamiento el cual es el resultado de combinar la intensidad por la frecuencia y la duración de la carrera, considerando los objetivos que se buscan. De esa manera se producen cambios en los sistemas cardiorespiratorio, circulatorio y músculos que contribuyen a mejorar la condición física general.

Para obtener y mantener un estado óptimo de salud y de condición física de acuerdo a diversas instituciones dedicadas al estudio de los beneficios del deporte en el organismo basta con realizar un ejercicio aeróbico (correr) durante 15 a 30 minutos, tres o cuatro veces a la semana y a una intensidad que nos permita conversar sin sentir que nos ahogamos , con este nivel de entrenamiento repetido a lo largo de los años, la capacidad cardiorespiratoria mejorará progresivamente, es decir, te ayudará a controlar tu estado físico. Esto está bien para personas que solo entrenan para sentirse bien, pero y qué de aquellos que aspiran tomar parte en una carrera, ya sea de 5 km, 10 km, media maratón o maratón?

Si se piensa tomar parte en carreras más cortas, sean de 5 km o de 10 km y el nivel es de principiante, basta con alcanzar unos 12 km en los tirajes dominicales, lo importante es la calidad como se corran esos kilómetros, para corredores más avanzados el largo de esos kilómetros puede alcanzar a unos 15 a 16 km, considerando que algunos de esos rodajes serán ya sea para recuperarte de sesiones fuertes de entrenamiento previo, otros para adaptar a tu organismo a consumir grasas y otros como entrenamiento específico de la distancia en la que se competirá.

Hay entrenadores que mantienen el criterio de que ningún corredor debería hacer sesiones de carrera de más de 80 minutos ya que a partir de ese tiempo se elevan las transaminasas, enzimas

sirven en nuestro organismo como marcadores de destrucción muscular. Sin embargo, si te estás preparando para correr una maratón o más corto aún, una carrera de 21 km y no eres capaz de alcanzar volúmenes en una sesión de entrenamiento largo que se acerquen a los 18 a 22 km será difícil que obtengas los resultados esperados. Para los corredores de maratón es necesario hacer, al menos, alguna sesión que se aproxime a los 30 a 32 kilómetros. Sin embargo, si evaluamos a la mayoría de los corredores élites de maratón en el ámbito internacional nos encontramos con excelentes resultados, desde lo que requieren un volumen muy alto de km (tan alto como 45 km de un solo jalón y otros con un máximo de 30 km, y vemos que todos lograron obtener tiempos bajo 2 horas 10 minutos para el maratón).

Lo que si es cierto es que si vas a correr una maratón debes alcanzar un volumen adecuado en tus rodajes largos ya que es una forma de adaptar a tus músculos y organismo para esa distancia. A mi juicio esa adaptación se puede adaptar entre los 28 y 32 km para un corredor de maratón por lo que si se ha logrado obtener un buen estado físico y de fuerza muscular, aunado a un buen consumo de oxígeno y desde luego a una mejor economía de carrera, el hacer rodajes tan largos sería como tratar de continuar llenando un vaso de agua completamente lleno, solo se derramaría el agua.