



Pautas en la preparación para el EDP Murcia Maratón

Algunas claves para preparar la carrera y no fallar en el intento

En este breve artículo te daremos una serie de pautas y consejos para que puedas incrementar tu rendimiento en el entrenamiento para correr con las máximas garantías el EDP Murcia Maratón.

Cuando nos planteamos participar en una carrera de larga distancia como el maratón, necesitamos una preparación previa, de lo contrario podemos someter nuestro cuerpo a esfuerzos superiores de lo que está preparado para soportar, aumentando así el riesgo de problemas cardiovasculares, lesiones y otras patologías.

Todos los que estáis ya pensando en la carrera, tendréis un amplio recorrido de kilómetros y horas de entrenamiento. Pero, para enfocar la preparación específica del maratón es necesario realizar un entrenamiento adecuado a la competición, el cual, podemos dividir en tres ciclos.

Una primera parte o “Ciclo de Adaptación” (acondicionar al cuerpo de forma general), seguido de un “Ciclo Específico” (preparación para la distancia objetivo) y finalmente un periodo para asimilar las cargas o “Ciclo Competitivo”.

- El “Ciclo de Adaptación” serán las primeras semanas. Aquí, debemos entrenar de dos a tres días de entrenamiento de base, con ejercicios de fuerza general tanto de tren inferior como superior para activar y aumentar la musculatura de todo el cuerpo. Esta fase es fundamental ya que “si no se trabaja el tono muscular, lo más probable es que la persona se acabe lesionando”. Este entrenamiento de fuerza y adaptación



muscular, deberá de combinarse con entrenamiento de carrera alternando ambos tipos de entreno con días de descanso.

- El siguiente periodo será el “Ciclo Específico”, la enfocamos a adaptarnos a la acumulación de kilómetros y al trabajo de los ritmos de maratón. Durante estas semanas, debemos primar más el entrenamiento de carrera continua y ritmos de intensidad media y prolongada, sin olvidar el acondicionamiento físico muscular. Es fundamental a su vez realizar pruebas de los alimentos/hidratación que tengo pensado realizar en la prueba con el fin de garantizar el tener los depósitos energéticos adaptados a las condiciones de competición y que mi cuerpo responde adecuadamente.
- Finalmente, el “Ciclo Competitivo” será la última-últimas semanas que corresponderá a un descenso de la carga de kilómetros en general para recuperar y afrontar la distancia en las mejores condiciones posibles.

El tipo de entrenamiento no es sólo importante para alcanzar la forma física adecuada, sino también para la prevención de lesiones y optimizar la salud, aspectos fundamentales para no sólo para conseguir acabar el maratón sino poder disfrutar durante el recorrido de la capacidad de recorrer kilómetros sin desfallecer.

A este efecto se recomendarían una serie de consejos y ejercicios que pueden ayudar a evitar lesiones:

- Trabajo de movilidad y elasticidad: Fundamental estirar después de entrenar (especialmente gemelos, isquiotibiales, glúteos, cuádriceps y psoas).
- Llevar un calzado adecuado (compleción y pisada del corredor, distancia, terreno...) y evitar correr en exceso por terrenos duros (como asfalto o losa).



**ASOCIACION
DEPORTIVA
GRUPO ALCARAZ**

- Tener en cuenta pautas saludables de nutrición, procurando llegar alimentado e hidratado a los entrenos, y buscar una rápida reposición al acabar los entrenos.
- Evitar el sobre-entrenamiento: Respetar siempre los descansos en la rutina de entrenamientos.
- Evitar la “desadaptación fisiológica”, dejando pasar demasiados días entre entrenos, lo que provoca “destonificación” y pérdida de capacidades adquiridas.

Cabe destacar que “no existe un plan de entrenamiento válido para todo el mundo”, ya que cada persona parte de un estado físico diferente y tiene una distinta evolución. Por ello, se recomienda consultar previamente un técnico profesional para garantizar la máxima seguridad y eficiencia en los entrenamientos. Si estás interesado en el asesoramiento profesional puedes formar parte del **Club Grupo Alcaraz** donde también podrás entrenar con personas que tienen metas similares a las tuyas.

En próximas semanas, se publicarán los distintos ciclos que conformaran el plan de entrenamiento para afrontar con garantías el EDP Murcia Maratón. Adaptando cada uno de los tres ciclos en los que dividiremos la preparación a las semanas que faltan para la carrera, acompañando estos así como una serie de artículos que faciliten la preparación para la prueba.

- ✓ 1ª Publicación: “Ciclo General”: dos primeras semanas del ciclo de adaptación
 - + Artículo de pautas de Alimentación/Hidratación en entrenamientos-carrera.
- ✓ 2ª Publicación: “Ciclo Específico”: tres semanas siguientes con el plan de cargas de entreno y trabajo de ritmos.
 - + Artículo de ayudas psicológicas para afrontar los entrenamientos.

GRUPO ALCARAZ

C/ Juan Ayllón, 28
30163-COBATILLAS (MURCIA)
Nº LICENCIA CLUB: MU-87
C.I.F. G-73853301
www.grupoalcaraz.es



**ASOCIACION
DEPORTIVA
GRUPO ALCARAZ**

- ✓ 3ª Publicación: “Ciclo Competitivo”: últimas dos semanas con propuesta de super compensación.
+ Artículo de consejos para “El día de antes y el día de la Prueba”



GRUPO ALCARAZ

C/ Juan Ayllón, 28
30163-COBATILLAS (MURCIA)
Nº LICENCIA CLUB: MU-87
C.I.F. G-73853301
www.grupoalcaraz.es