

Glucógeno: El cuerpo puede obtener energía a partir de los hidratos de carbono (en forma de glucosa) o de las grasas. Estas tienen un alto poder calórico (9 kcal/g), pero es un nutriente lento de movilizar y por eso se usa cuando estamos en reposo, cuando corremos a ritmo suave o cuando hemos agotado las reservas de glucógeno hepático y muscular (el glucógeno es una forma de almacenamiento de la glucosa). La glucosa es menos energética (4 kcal/g) pero se quema y moviliza con rapidez. Eso sí, grasa y glucosa no se usan de forma excluyente. Aunque a ritmos altos predomina la glucosa, ambas se usan cuando nuestro metabolismo funciona de forma aeróbica.

Pero nuestro cuerpo también puede producir energía de modo anaeróbico. En un sprint fuerte el oxígeno que tomamos no es suficiente, por lo que la energía viene por otras rutas, que en vez de grasa o glucosa usan moléculas de fosfatos con enlaces de alta energía. Estos compuestos no necesitan oxígeno para su combustión, pero sí para regenerarse. Por eso, podemos hacer un sprint casi sin respirar pero una vez parados la respiración se agita, ya que estamos recargándonos de estas reservas de alta energía (estamos en deuda de oxígeno).

Como regla podríamos decir que deberías tomar de 6 a 8 gramos de carbohidratos por kilo de peso corporal cada día (para alguien de 70 kilos hablamos de 420 a 560 gramos diarios).

Glucosamina: sustancia que, se suele combinar con la condroitina, para ayudar a regenerar el tejido celular de los cartílagos de las rodillas u otras articulaciones.

Hipoglucemia: La temida "pájara". Puede producirse en los primeros minutos de una carrera por la ingestión de glucosa o azúcares sencillos en la hora anterior a un esfuerzo, o después de una hora cuando se acaban las reservas de glucógeno en el músculo y en el hígado y se recurre a la combustión de las grasas

Lesiones: Correr es traumático. Cada vez que contactamos contra el suelo, el cuerpo tiene que absorber tres veces el peso de nuestro cuerpo. Pero protegerte, usa calzado adecuado (no uses zapatillas de competición muy ligeras si pesas más de 65 kilos), haz estiramientos, fortalece tu cuerpo en el gimnasio (sobre todo, abdominales y ejercicios de tren inferior), haz técnica de carrera para correr correctamente, correr por lugares naturales (por asfalto, lo menos posible) y ten en cuenta detalles como que por la mañana el cuerpo es más sensible a las lesiones.

Macro ciclo: Unidad para estructurar las temporadas de entrenamiento y buscar un punto máximo de rendimiento dentro de una planificación. Es la unidad más grande, y suele tener una duración de 6 meses o un año. El macro ciclo se divide a su vez en mesociclos (uno o varios meses) y estos en microciclos (que suelen ser casi siempre de una semana).

Periostitis tibial: Inflamación de la membrana que rodea la tibia. Una de las lesiones habituales del corredor de fondo. Se manifiesta por un dolor en la parte inferior delantera de la pierna. Hielo y reposo son las dos primeras medidas a tomar.

Pronador: Corredor que tiene pisada pronadora, esto es, que tiende a inclinar el pie hacia fuera (elevar más la zona del dedo meñique que la del gordo) en la fase final de la impulsión. A menudo coincide con las personas que tienen pies planos. Es un caso más raro que el contrario, supinador, y requiere de un calzado especial para su compensación, con refuerzos por la zona interior para evitar que la pisada descompense el gesto completo de la zancada y produzca lesiones a la larga.

Respirar: Lo ideal es inspirar por la nariz y espirar por la boca. Ritmo de entrenamiento: Partiendo de tu marca en 10 km puedes conocer el ritmo al que deberías entrenar para mejorar las distintas cualidades. La economía de carrera se mejora "enseñando" a los músculos a ahorrar energía. El umbral anaeróbico es el máximo ritmo que somos capaces de mantener un tiempo prolongado (sería nuestra velocidad máxima de crucero). El V02 máximo es el más exigente, ya que es la cantidad máxima de oxígeno que el cuerpo puede llevar a los músculos para obtener energía de los alimentos.

Rodaje: En el argot de los corredores, la carrera continua. Los rodajes serán siempre progresivos, aumentando poco a poco la velocidad. Deben hacerse entre el 60 y el 80% de tu frecuencia máxima cardiaca. Salmón: Elegido como el mejor alimento para los corredores porque es alto en las grasas sanas que ayudan a disminuir el colesterol en sangre. Sus ácidos omega-3 aumentan tus defensas y es un potente suplemento de vitaminas B12 y calcio.

Sed: Tenerla cuando corres es ya mala señal. Hay que beber antes de tener sed. Se debe tomar líquido antes, durante y después de cualquier entrenamiento. Como mínimo, dos vasos de agua antes de ir y el doble después. Semana de entrenamiento: Debe ser equilibrada con un día de entrenamiento de velocidad, otro de carrera larga (60 a 90 minutos) y dos a ritmo medio de 35 a 50 minutos, más dos días libres. No hacer en días seguidos el rodaje largo y el día de velocidad porque podrías sobrecargarte. Sentadilla: El mejor entrenamiento de fuerza para un corredor. Potencia todos los músculos de las piernas simultáneamente. Para hacerlas correctamente, colócate en pie, bien erguido y baja como si quisieras sentarte en una silla. Fíjate que tus rodillas no vayan más delante que los dedos de tus pies.

Series: Una forma de hacer entrenamiento de calidad. Consiste en partir el entrenamiento en grupos de distancia, que a su vez se subdividen en repeticiones. Entre cada esfuerzo se hace una ligera recuperación a trote suave. Mezclando los distintos tipos saldrá una mejor preparación:

- **Largas:** Más de 2.000 metros. Las hacemos a ritmo de competición. Mejoran el sistema cardiovascular.
- **Medias:** Entre 600 y 1.500 metros. Más rápido que a nuestro ritmo de competición. Acostubran a reciclar el lactato, "agrandan" el corazón y mejoran la circulación sanguínea.
- **Cortas:** Menos de 500 m. Se hacen casi a tope. Mejoran la velocidad y a la capacidad anaeróbica.

- **Cuestas.** Entre 80 metros con mucha pendiente o 300 m con menos desnivel. La recuperación se hace bajando al trote. Acostumbrar al cuerpo a eliminar el lactato y dan mucha potencia muscular. Después de las cuestas hay que hacer una recta de 100 m a tope. Una ventaja adicional de hacer cuestas: refuerzas tu sistema óseo.
- **Fartlek:** Son los cambios de ritmo que introducimos mientras corremos.

Antes de hacer series necesitamos tener una buena base (al menos poder correr 30 minutos seguidos sin ningún problema), no hacer series más de 2 veces por semana (y nunca en días consecutivos) y no entrenar demasiado fuerte el día después de haber "hecho calidad". Cuando hacemos series, siempre será en progresión. Si hacemos cinco, la primera será la más lenta y la última la más rápida. Psicológicamente es importante, ya que al cuerpo le queda la sensación de la última serie. Ganas confianza y en una carrera el cerebro es el 50%.

Sobrentrenamiento: es mejor entrenar menos que pasarse. Hay formas de saber si te estás pasando en cantidad o calidad de kilómetros. La falta de sueño, de apetito, de deseo sexual, desarreglos con la menstruación... pueden ser señales de sobrentrenamiento. Las pulsaciones también te ayudan. Tómatelas cada mañana en la cama sin levantarte. Si un día han subido un 10% sobre lo habitual es que tu cuerpo no ha asimilado el esfuerzo del día anterior. Otro sistema es tomarse las pulsaciones sentado. Luego te levantas de golpe. Si te suben más de 20 pulsaciones, es un síntoma de sobrentrenamiento.

Subidas: Un defecto habitual es subir las cuestas mirándote los pies. Subir con la cabeza alta impide que tu respiración se bloquee. Para llevar la posición correcta piensa que hay una cuerda que te atraviesa el torso y tira de ti desde el final de la cuesta. También hay que reducir la longitud de la zancada en las subidas. Cuanto más dura es la cuesta, menor debe ser la zancada. **Supinador:** Corredor que supina, esto es que inclina el pie hacia dentro durante la impulsión o fase final del apoyo, siendo los dedos meñiques los últimos que contactan con el suelo cuando acaba la zancada (justo al contrario que el pronador). La mayor parte de corredores son ligeramente supinadores.

Skippings: Ejercicio de técnica de carrera que consiste en correr levantando notablemente las rodillas o llevando los talones a glúteos. **Técnica de carrera:** Ejercicios que simulan gestos ideales de carrera, además de fortalecer tus tobillos. Dedicar 5-10 minutos antes de entrenar a correr de puntillas, hacer 20 metros dando las zancadas lo más largas posibles (como el triple salto), skipping delante y detrás, hacer carrera lateral, multisaltos en vertical, subir y bajar un escalón de unos 50 cm, hacer "saltos de rana", etc. **Tendinitis rotuliana:** Un dolor agudo en la inserción inferior de la rodilla, debajo de la rótula. Se causa por sobrecarga del trabajo de cuádriceps. Estiramientos, hielo y disminución de la carga de entrenamiento son posibles soluciones. **Test de Ruffier:** Permite valorar el grado de adaptación al ejercicio y la recuperación. Se toman las pulsaciones en reposo, se miden después de 30 flexiones de piernas y se toman las pulsaciones por 3ª vez tras un minuto de recuperación.

Trail running: correr por la montaña. Los dos grandes cambios son las subidas muy empinadas (que afrontaremos andando y con las manos apoyadas en las rodillas para hacer fuerza con

los brazos) y las bajadas en las que tendrás que saltar continuamente (de una piedra a otra, para cruzar un arroyo, etc). Como ves en las fotos, hay que ir siempre con la vista un poco adelantada, buscar un apoyo final seguro y abrir los brazos un poco para equilibrar el cuerpo.

Vaselina: Aplicar en las zonas de fricción para evitar rozaduras. Es necesaria en el pie (entre los dedos, en la planta, en el talón, sobre las uñas), en los pezones, las axilas y las ingles.

Vísperas de carrera: un error de novato es entrenar fuerte los días antes de una carrera. Esto sólo te llevará a acumular fatiga muscular y a reducir tu nivel de glucógeno. Lo ideal en carreras hasta medio maratón es descansar completamente el viernes y el sábado correr un par de kilómetros y hacer un par de series de 200 metros a un ritmo similar al que vas a llevar en carrera. En el caso del maratón, descanso total los últimos tres días.

VO2 Máximo: Consumo máximo de oxígeno, la cantidad máxima de oxígeno que nuestro cuerpo puede aprovechar en un esfuerzo de alta intensidad. A medida que incrementamos la intensidad del esfuerzo necesitamos más cantidad de oxígeno ya que los músculos van produciendo más cantidad de energía. Se llega a un nivel a partir del cual, aunque aumentemos la intensidad, ya no puede realizarse en base a procesos aeróbicos. Hemos llegado al consumo máximo de oxígeno. Se mide en litros de oxígeno por minuto, aunque es más exacto referirlo al peso corporal en ml/min/kg, expresándolo como consumo máximo de oxígeno relativo. Las mujeres en general alcanzan el 75% del VO2 de los hombres. Esta tabla servirá para orientarte de valores de VO2:

VO2 Max (en ml/kg/min)

Mujer no entrenada	32-38
Hombre no entrenado	40-55
Hombre deportista	45-50
Mujer deportista	35-38
Corredora altamente entrenada	60-70

Zapatillas: Deberás cambiarlas cada 600-700 km. No estrenar nunca zapatillas (ni nada de equipamiento) en una carrera. Elige zapatillas de acuerdo a tu pisada, la distancia que corres y tu peso. A la hora de ir a la tienda, es mejor ir por la tarde ya que el pie está más hinchado. La zapatilla de correr no debe apretar. Desde el dedo gordo hacia delante debe quedar 1 cm de hueco