

CONSEJOS PARA AFRONTAR LA MEDIA MARATÓN SAN CRISTÓBAL XTREM

1. Plan de entrenamiento:

Debes seguir un entrenamiento específico, dentro de tus posibilidades, para la prueba que van a afrontar, entrenar al menos 50 kilómetros semanales y no menos de 5 veces a la semana. Entrena con cambios de ritmo. Incluye alguna "tirada larga" de 15 o más kilómetros, dentro de estos entrenamientos.

Tenemos que hacer hincapié en el entrenamiento de la fuerza, sobre todo en los miembros inferiores (cuádriceps y gemelos).

2. Equipamiento:

La carrera transcurre por un terreno irregular y este será uno de los aspectos importantes a tener en cuenta a la hora de escoger nuestro calzado. Las zapatillas de trail nos permiten mejor agarre y estabilidad que las tradicionales zapatillas de asfalto.

En cuanto a la ropa, debemos usar en esta época del año, tejidos ligeros que faciliten la transpiración y eviten las rozaduras. No debemos tener muy lejos algún chubasquero o cortavientos para ese día: Aquí nunca se sabe...

3. Días previos:

Es importante descansar una o dos semanas antes de la prueba y en esos días hacer entrenamientos de menos volumen e intensidad. Hay que aumentar poco a poco la ingesta de hidratos de carbono: come normal toda la semana y ve aumentando la ingesta de arroz pero no abuses de la pasta.

Debes dormir bien dos días antes de la prueba porque es probable que en la víspera no puedas descansar.

4. Día de la carrera:

Desayuna lo de siempre, no cambies los alimentos que habitualmente consumes en esta comida pero aumenta un poco la cantidad (desayuna más fruta, cereales o tostadas que en días anteriores). Hazlo con suficiente antelación a la salida, al menos 3 horas antes y no te excedas en la ingesta de azúcares.

Durante la carrera hidrátate todas las veces que puedas (habrá tres avituallamientos con bebida y comida en el recorrido). Si necesitas debes llevar tu propia bebida. Bebe agua si no estás habituado a

bebidas isotónicas y recuerda que la falta de hidratación te provocará calambres.

Come durante la carrera. Hazlo cada media hora y preferiblemente alimentos de fácil absorción y digestión: geles, barritas, frutas, frutos secos...

Una vez finalizada la carrera hidrátate bien con agua o alguna bebida isotónica, come fruta o alguna barrita de cereales y dedícale un tiempo a los estiramientos y a soltar la musculatura.

Al llegar a casa intenta hacer la primera comida con proteína e hidratos de carbono (pasta).

Esperamos que sea de utilidad estos consejos y ahora solo te falta disfrutar de un gran día con nosotros.