

La duración de cada fase depende de numerosos factores, como tu experiencia, nivel de forma, aspiraciones, puntos fuertes y puntos débiles. Asimismo, a medida que cambia el énfasis de una fase a otra, también existe un periodo durante el cual se solapan elementos de distintas fases.

Acondicionamiento de base

Debido a que precede a un plan de entrenamiento específico, el entrenamiento de base corre el riesgo de omitirse o de ser demasiado corto. Sin embargo, esta primera fase es igual de importante que las demás, puesto que desarrolla la eficiencia cardiovascular, aumenta la resistencia y fortalece los músculos, huesos y tejidos conectivos.

Esto significa que este trabajo permite que, en el futuro, tu cuerpo pueda resistir a entrenamientos más duros y mejorar su eficacia. La clave para construir una base sólida es lograr exactamente la intensidad necesaria para mejorar la forma pero sin excederse, ya que podrías sobreentrenar y ponerte enfermo, lesionarte o desmotivarte.

Desarrollo de fuerza

Los principales componentes incluyen numerosos entrenamientos en cuestas y una mezcla equilibrada de acondicionamiento corporal general y del torso. El entrenamiento en cuesta es incómodo. A algunos corredores les encanta y otros lo odian pero, sin duda, es un método de entrenamiento extremadamente eficiente. Es uno de los componentes clave en el entrenamiento de los atletas kenianos y es posiblemente lo que los dota de unas cualidades tan excepcionales. La tensión adicional que requiere correr en cuestas somete al cuerpo a mayores exigencias y ayuda a fortalecer las piernas y a mejorar el umbral de lactato. Al subir y bajar cuestas, el cuerpo se ve forzado a utilizar una zancada más eficiente, algo muy útil para entrenar y mejorar el estilo y la eficiencia de carrera. De hecho, no existe otro tipo de entrenamiento capaz de mejorar la forma física general tanto como las cuestas.

Desarrollo de la resistencia en velocidad

Esta fase recibe numerosos nombres: ritmo, series, consumo de lactato, etc., pero, lo llames como lo llames, las series son una parte vital del plan de entrenamiento. La intensidad de carrera llega a niveles en los que el cuerpo produce una cantidad de ácido láctico superior a la que puede procesar. Con la mejora de nuestro umbral de lactato también mejoran todos nuestros ritmos de carrera. Por este motivo, las series son una de las sesiones de entrenamiento más valiosas del plan.

Desarrollo de la velocidad y simulaciones de carrera

Aunque no debe olvidarse el entrenamiento de la resistencia en velocidad, incluir sesiones de velocidad en el plan también te ayudará a mejorar el rendimiento. Una buena mezcla de sesiones a ritmo te ayudará a aumentar tu capacidad de correr, mejorar la eficiencia de tu cuerpo asimilando mejor la incomodidad de correr a velocidades rápidas, practicar distintos ritmos de carrera y desarrollar un buen sprint para el final de la carrera.

Sin embargo, los trabajos de velocidad deben adaptarse a la capacidad de cada corredor y a la competición objetivo. Asimismo, deben hacerse con calma y realismo, puesto que los beneficios no se manifiestan de forma inmediata y el cuerpo tarda un tiempo en adaptarse.

Reducción de la carga y carrera objetivo

Para dar lo máximo de ti, tienes que alcanzar un pico y, para ello, es necesario aligerar un poco la carga de trabajo. Esto sólo puede lograrse después de haber corrido algunas carreras clave al año, lo que significa que debes aprender a utilizar otras carreras menos importantes simplemente "para entrenar". La dificultad reside en encontrar la reducción de carga ideal para ti, ya que puede variar mucho de un atleta a otro.

La duración ideal de este periodo de reducción de carga oscila entre siete días y tres semanas, pero, naturalmente, depende de la distancia y la dureza de la competición, así como del tiempo que lleves entrenando. Si el periodo de reducción de la carga es demasiado corto, es posible que te sientas cansado el día de la carrera, pero si es demasiado largo podrías sentirte lento y dudar de tu estado de forma. Por este motivo, es muy importante que encuentres el equilibrio idóneo para ti.

Descanso y recuperación

Después de una carrera dura, la mayoría de corredores necesitan un día de recuperación por cada kilómetro y medio corrido. No, yo tampoco me lo creía... ¡pero es lo que necesitas para recuperarte completamente! Este tiempo te permite recuperarte física y mentalmente del esfuerzo del entrenamiento y la carrera.

No significa que no debas correr, sino que debes tomártelo con calma y darte un descanso. Volver a entrenar inmediatamente puede ser muy tentador, especialmente tras un periodo prolongado de entrenamiento o si has hecho una buena carrera. Pero lo mejor para el cuerpo es que hagas algún ejercicio alternativo o entrenamiento cruzado antes de volver al plan de entrenamiento. Además, esta pausa te ayudará a centrarte de nuevo y a pensar en tu siguiente reto. Tu nivel de forma no empeorará, tu cuerpo se podrá recuperar completamente y, por si fuera poco, volverás más motivado que nunca.