

12 SEMANAS

Marathon

TRAINING

PLAN

foodspring

En colaboración con los editores de TORIAL Media y la entrenadora de atletismo Kara Dudley

BIENVENIDO

Prepárate Para el Día de la Carrera

- Lo que necesitarás
- Con qué frecuencia entrenarás
- Un vistazo a los entrenamientos
- Tu plan de entrenamiento

EL PLAN DE ENTRENAMIENTO DE MARATÓN DE 12 SEMANAS

- Cómo funciona
- Instrucciones
- Consejos rápidos para maximizar los resultados
- La rutina de entrenamiento de fuerza

SEMANAS 1 A 3: Aumentar

SEMANAS 4 A 6: Avanzar y reducir

SEMANAS 7 A 9: Mantenerte firme

SEMANAS 10 A 12: Al máximo y reducir

CARGAR LAS PILAS



Te damos la bienvenida a tu programa de entrenamiento de maratón de 12 semanas. Diseñado por la entrenadora de atletismo y entrenadora personal certificada [Kara Dudley](#), este plan está pensado para que puedas competir de inmediato y se puede modificar para adaptarlo a tu nivel de experiencia. Dentro de esta guía, también encontrarás consejos para todos los aspectos del entrenamiento - como consejos sobre nutrición, recuperación y preparación mental.

Nota: Deberías poder correr 30 km (y tener un promedio de entre 30 y 32 km por semana) antes de participar en este programa. Si necesitas ayuda para alcanzar este objetivo, plantéate trabajar con un entrenador para averiguar cómo aumentar tu capacidad de manera segura.



Necesitarás:

algo para medir la distancia mientras corres y un par de mancuernas (es posible que también necesites varios pesos entre las cuales puedas elegir).

Entrenarás: seis días a la semana.

Un vistazo a los entrenamientos:

Lunes: **carrera suave**

Martes: **fuerza**

Miércoles: **carrera suave**

Jueves: **fuerza**

Viernes: **carrera suave**

Sábado: **carrera larga**

Domingo: **descanso**

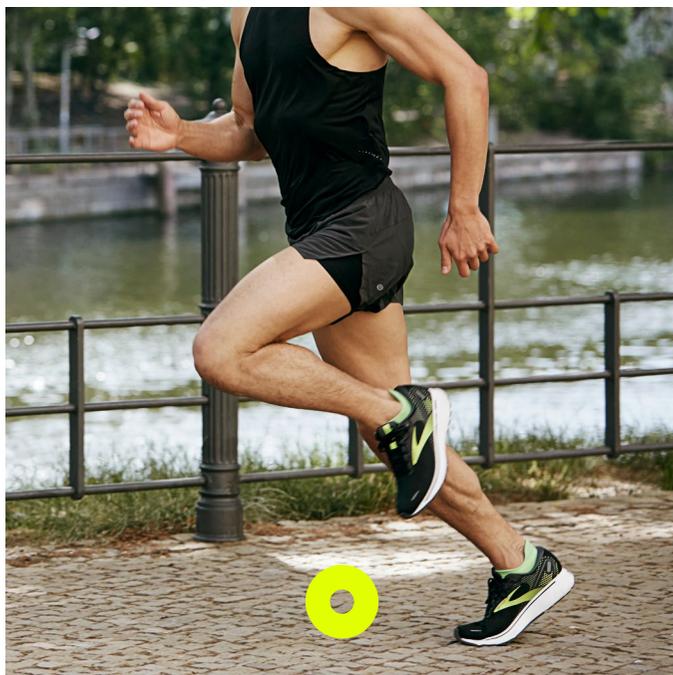
CÓMO USAR LOS CALENDARIOS SEMANALES:

si tu nivel es intermedio, sigue el plan tal como está escrito. Si eres principiante, cambia el entrenamiento a lo que está indicado. Si tu nivel es avanzado, añade los ejercicios adicionales.

CONSEJO

Quando te prepares para salir a correr, recuerda este consejo: por lo general, no conviene aumentar el kilometraje total en más de un 10 % de una semana a otra.





Instrucciones

Este plan fue diseñado para un corredor de nivel intermedio que tal vez haya corrido medio maratón o un maratón completo antes, pero que no tiene objetivos de tiempo muy ambiciosos. Si quieres lograr un récord personal o has hecho varios maratones, plantéate optar por las opciones de entrenamiento «avanzadas» del plan. Si, por el contrario, eres un principiante total, elige las opciones de entrenamiento para «principiantes», donde se indique.

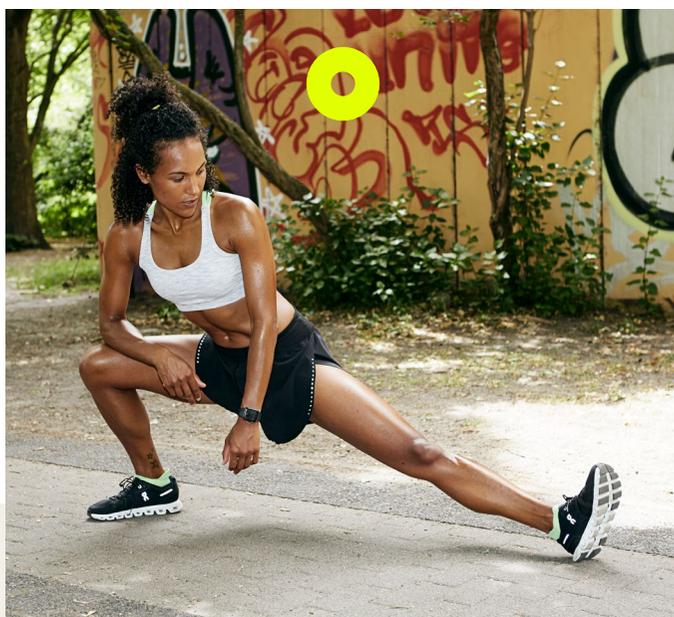
Para los días de entrenamiento de fuerza, sigue el plan proporcionado (lo encontrarás en la página siguiente).

Consejos Rápidos para Maximizar tus Resultados

Estos son los principales consejos de Dudley sobre la técnica: mantén los brazos en un ángulo de 90 grados y los codos moviéndose detrás de ti. Sube las rodillas con cada paso. Mantén una ligera inclinación hacia adelante desde la parte inferior de los pies hasta la parte superior de la cabeza (incluso si bajas una pendiente, te ayudará a tener el impulso para moverte cuesta abajo de manera eficiente). Aterrizas sobre la parte media del pie, justo sobre el arco.

Lo ideal es que tu cadencia (el número de pasos que das por minuto) esté entre 160 y 180 pasos por minuto, señala Dudley, y puedes realizar un seguimiento de esa cifra en muchos relojes inteligentes. Explica que una alta cadencia ayuda a evitar lesiones y la sobrecarga. También te permite avanzar de manera más eficiente, ya que cada paso te da la oportunidad de alejarte del suelo.

Si estás corriendo cuesta arriba, Dudley explica que debes exagerar esta técnica y aumentar la cadencia.





THE

La rutina de Entrenamiento de Fuerza

«En mi mundo ideal, pediría a los clientes que fueran al gimnasio y levantaran pesas grandes», dice Dudley. «En general, las pesas grandes y un número menor de repeticiones ayudan al corredor». Eso se debe a que es lo opuesto a lo que estás haciendo mientras corres (muchas repeticiones con una carga más ligera). Sin embargo, si eres nuevo en el trabajo de fuerza, puedes empezar solo con tu peso corporal hasta que perfecciones la técnica.

Los glúteos son el grupo muscular más importante que los corredores deben entrenar, porque supone la mayor diferencia en la velocidad, según Dudley. Además, añade que las lesiones en las rodillas y las caderas pueden ser consecuencia de tener glúteos débiles. Aquí, desarrollarás tus glúteos con una combinación de sentadillas frontales y pesos muertos.

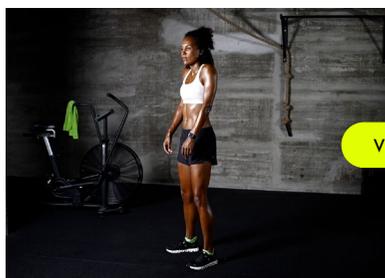
Instrucciones: comienza con una ronda de ejercicios de calentamiento, luego haz los movimientos principales. Completa el número indicado de repeticiones para cada ejercicio, una tras otra, y repite durante un total de tres rondas (con un minuto de descanso entre cada una). A continuación, pasa a los componentes adicionales, de burnout y de estiramiento de la rutina.

Los Ejercicios

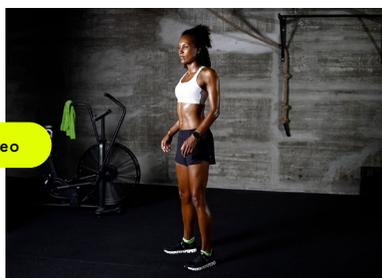
CALENTAMIENTO

EJERCICIO	REPETICIONES
Giros de hombros	10 adelante, 10 atrás
Hombros arriba, retraer, bajar, neutros	10 en total
Sentadilla lateral	5 en cada lado
Zancadas frontales alternas	5 en cada lado
Zancada inversa alterna	5 en cada lado
Saltos de estrella	20 en total

GIROS DE HOMBROS

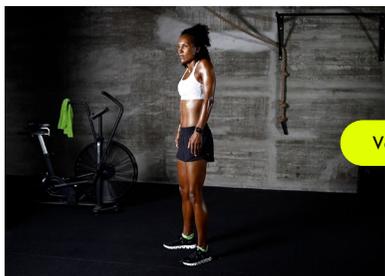


[Ver vídeo](#)



Ponte de pie erguido con los brazos a los lados y los pies separados a la anchura de los hombros. Encoge ambos hombros hasta las orejas con un movimiento circular hacia adelante. Repite en la dirección opuesta.

HOMBROS ARRIBA, RETRAER, BAJAR, NEUTROS



Ver vídeo



Ponte de pie erguido con los brazos a los lados y los pies separados a la anchura de los hombros. Lleva ambos hombros hasta las orejas y haz una pausa de uno a dos segundos. Luego, retrae los hombros como si estuvieras pellizcando los omóplatos y haz una pausa de uno a dos segundos. Deja caer los hombros, mantenlos retraídos y haz una pausa de uno a dos segundos. Suéltalos a posición neutral y repite.

SENTADILLA LATERAL



Ver vídeo

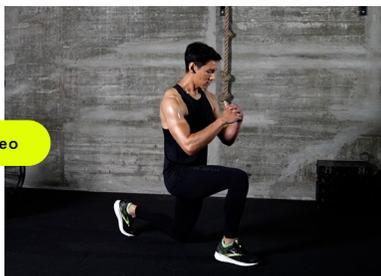


Ponte de pie con los pies juntos y los brazos a los lados. Extiende y apoya la pierna derecha hacia el lado. Dobla la rodilla derecha para que el muslo esté casi paralelo al suelo. Al mismo tiempo, cruza el brazo izquierdo por delante de tu cuerpo. Invierte el paso tres (la flexión de la rodilla) y luego el paso dos (el paso hacia un lado). Alterna los lados hasta completar 10 en total.

ZANCADAS FRONTALES ALTERNAS



Ver vídeo



Ponte de pie con los pies separados a la anchura de los hombros. Lleva una pierna hacia adelante mientras bajas lentamente la rodilla opuesta al suelo. Vuelve a la parte superior. Repite en el otro lado, alternando los lados hasta que hayas hecho 10 en total.

ZANCADA INVERSA ALTERNA

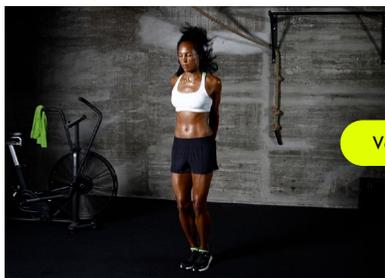


Ver vídeo



Ponte de pie con los pies separados a la anchura de los hombros. Lleva una pierna hacia atrás mientras bajas lentamente la rodilla hasta el suelo. Apoya el peso en el talón del pie opuesto mientras vuelves a la posición erguida. Repite en el otro lado, alternando los lados hasta que hayas hecho 10 en total.

SALTOS DE ESTRELLA



Ver vídeo



Ponte de pie con las piernas juntas y los brazos a los lados. Salta en el aire y separa las piernas a la altura de los hombros mientras levantas los brazos a los lados y por encima de la cabeza. Aterrizas suavemente y repite.





What's
your
goal?



TRABAJO PRINCIPAL

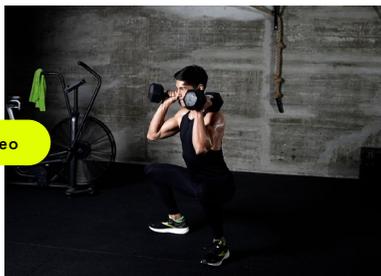
EJERCICIO	REPETICIONES
Sentadillas delanteras	10 en total
Remo con mancuernas de un solo brazo	10 en cada lado
Peso muerto rumano	10 en total

Descansa durante un minuto y repite dos veces más.

SENTADILLAS DELANTERAS



[Ver vídeo](#)



Ponte de pie con los pies separados a la anchura de los hombros. Coloca las mancuernas pesadas sobre los hombros y ponte en cuclillas en paralelo.

Mantén la posición durante un segundo y vuelve a ponerte de pie.

Músculos: core, cuádriceps, isquiotibiales, glúteos

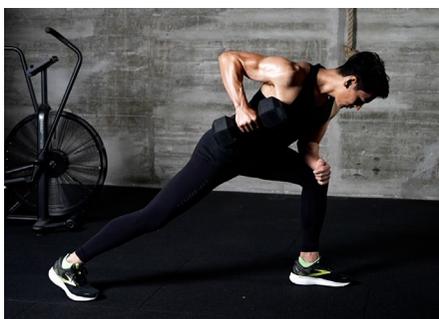
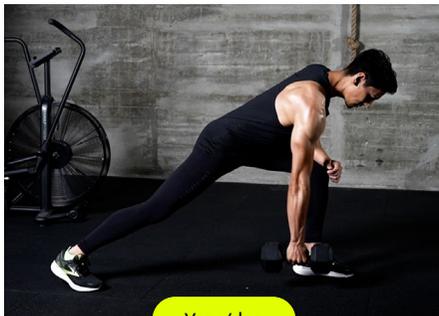
Más fácil: empieza solo con peso corporal

Más difícil: aumenta tu peso o agrega 5 repeticiones

RECUERDA

en tu progresión de peso corporal a peso elevado, comienza usando una sola mancuerna. A medida que adquieras más fuerza, puedes agregar la segunda.

REMO CON MANCUERNAS DE UN SOLO BRAZO



Sosteniendo una mancuerna pesada a tu lado, balancéate e inclínate hacia adelante. Apoya el codo opuesto en la rodilla correspondiente. Tira de la mancuerna hacia el pecho, manteniendo el codo apretado a un lado.

Músculos: espalda, bíceps, antebrazos

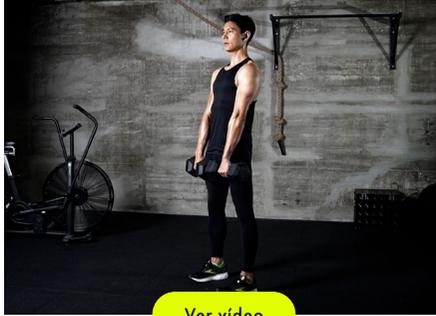
Más fácil: usa un peso más ligero

Más difícil: aumenta tu peso o agrega 5 repeticiones

RECUERDA

el codo estabilizador debe permanecer unido a la rodilla.

PESO MUERTO RUMANO



[Ver vídeo](#)



Ponte de pie con dos mancuernas pesadas a los lados. Dóblate por la cadera hasta que encuentres una flexión suave en las rodillas y sientas que se estiran los isquiotibiales. Aprieta los glúteos cuando vuelvas a ponerte de pie.

Músculos: glúteos, isquiotibiales, espalda, bíceps

Más fácil: usa un peso más ligero

Más difícil: aumenta tu peso o agrega 5 repeticiones

RECUERDA

mantén la espalda recta.

TRABAJO ADICIONAL

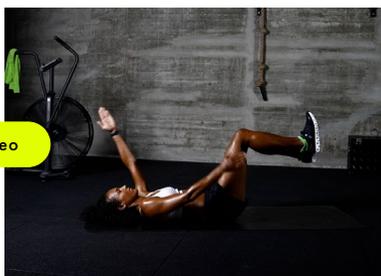
EJERCICIO	REPETICIONES
Dead Bugs	20 en total
Press por encima de la cabeza con un solo brazo	10 en cada lado

Descansa durante un minuto y repite dos veces más.

DEAD BUGS



[Ver vídeo](#)



Túmbate boca arriba con las piernas levantadas y dobladas en un ángulo de 90 grados. Aprieta el abdomen mientras alargas las extremidades opuestas hacia el suelo.

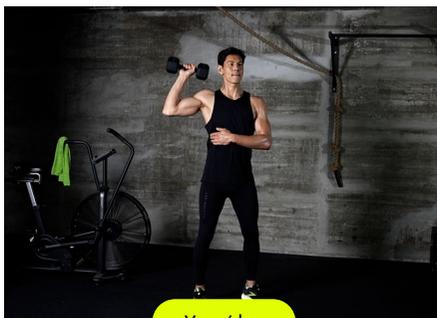
Músculos: core

Más difícil: agrega repeticiones a medida que te sientas más fuerte

RECUERDA

presiona la parte baja de la espalda contra el suelo.

PRESS POR ENCIMA DE LA CABEZA CON UN SOLO BRAZO



[Ver vídeo](#)



Con una mancuerna de peso moderado en una mano, levanta la mancuerna a la altura de la oreja. Haz un press directamente por encima de la cabeza, mantén un segundo y vuelve al inicio.

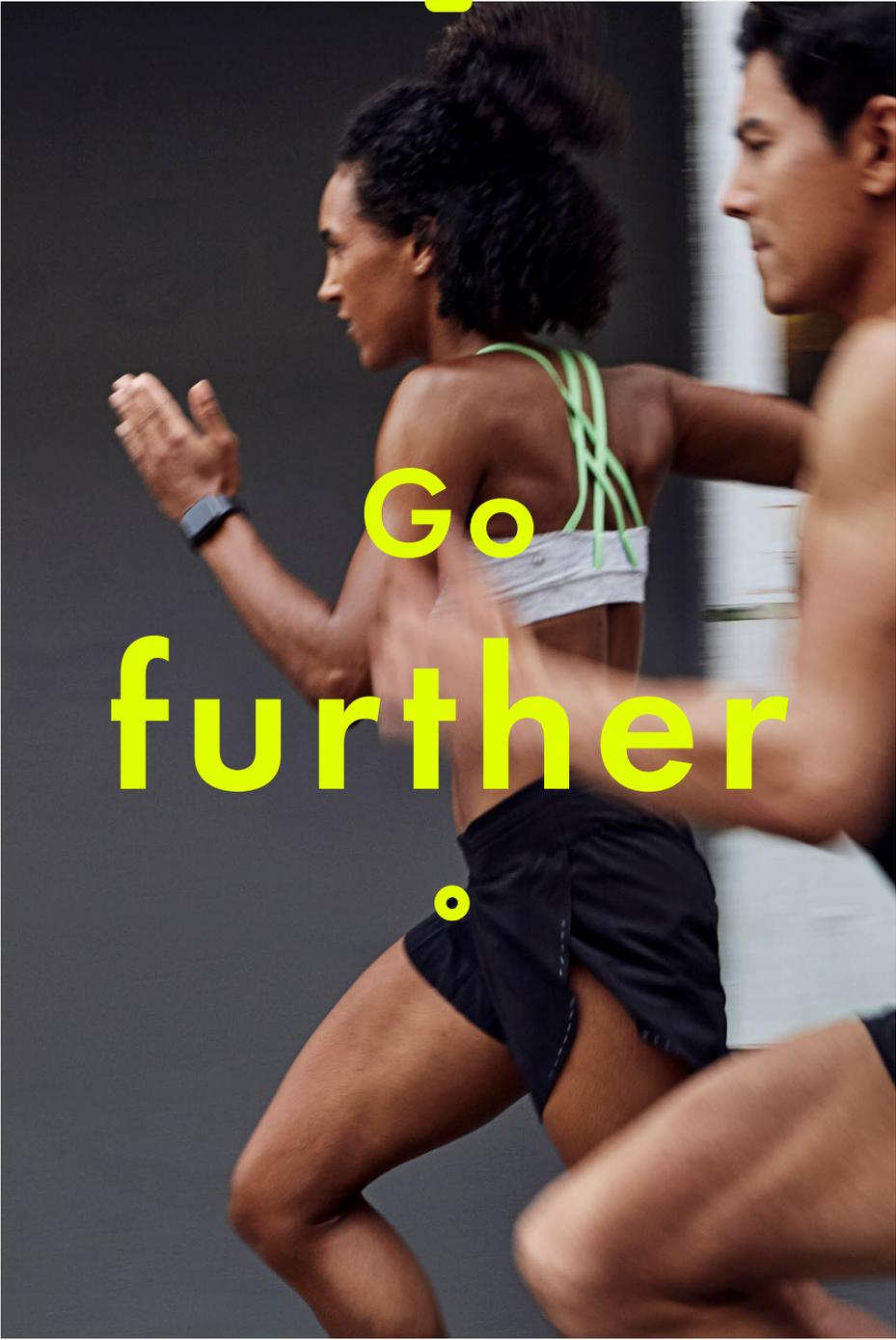
Músculos: hombros, tríceps

Más fácil: comienza con pesos más ligeros

Más difícil: aumenta tu peso o agrega 5 repeticiones

RECUERDA

acerca los omóplatos en el press, manteniendo los hombros hacia abajo.



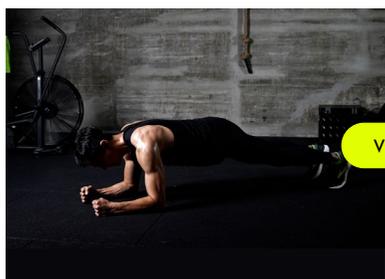
Go
further

BURNOUT

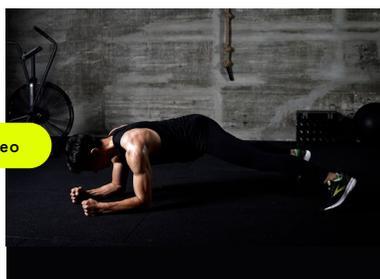
EJERCICIO	REPETICIONES
Plancha con puntera lateral	10 en cada lado
Plank Rock	10 en total

Descansa durante 30 segundos, luego repite dos veces más.

PLANCHA CON PUNTERA LATERAL



[Ver vídeo](#)



Comienza en una posición de plancha sobre los codos. Mientras mantienes el core contraído, mueve un pie hacia afuera de tres a seis pulgadas, toca el suelo y vuelve al centro. Repite en el otro lado y luego sigue alternando lados.

Músculos: core

Más fácil: comienza con las manos en lugar de con los codos

Más difícil: después de dar el toque con el dedo del pie, lleva la rodilla al codo

RECUERDA

Mantén las caderas hacia abajo y los hombros sobre los codos.

PLANK ROCK



Ver vídeo



Desde una posición de plancha en los codos, muévete hacia adelante y luego hacia atrás a la posición neutral.

Músculos: core

Más fácil: empieza con las manos en lugar de con los codos, o empieza simplemente sosteniendo una plancha sobre los codos

Más difícil: en la posición delantera o neutral, levanta un pie del suelo y mantén la posición. Repite en el otro lado. at a time and hold. Repeat on the other side.

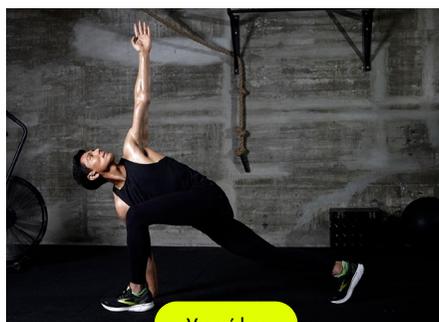
RECUERDA

no te muevas hacia atrás, solo hacia adelante y hacia tu posición neutral.

ESTIRAMIENTO

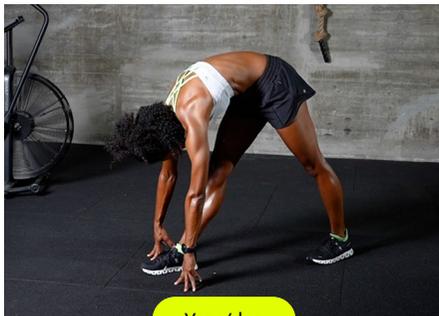
EJERCICIO	AGUANTAR
Estocada del corredor a la derecha	30 segundos
Pirámide a la derecha	30 segundos
Estocada del corredor a la izquierda	30 segundos
Pirámide a la izquierda	30 segundos
Estiramiento lateral hacia la derecha	30 segundos
Estiramiento lateral a la izquierda	30 segundos

ESTOCADA DEL CORREDOR



Ponte de pie erguido y da un paso atrás con el pie izquierdo para dar una zancada profunda. Inclínate hacia adelante y coloca la mano izquierda en el suelo, levantando el brazo derecho. Gira para mirar tu mano derecha. Repite en el lado derecho.

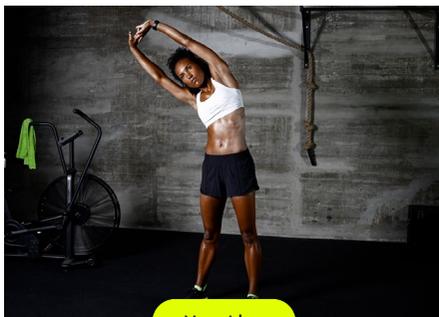
PIRÁMIDE



[Ver vídeo](#)

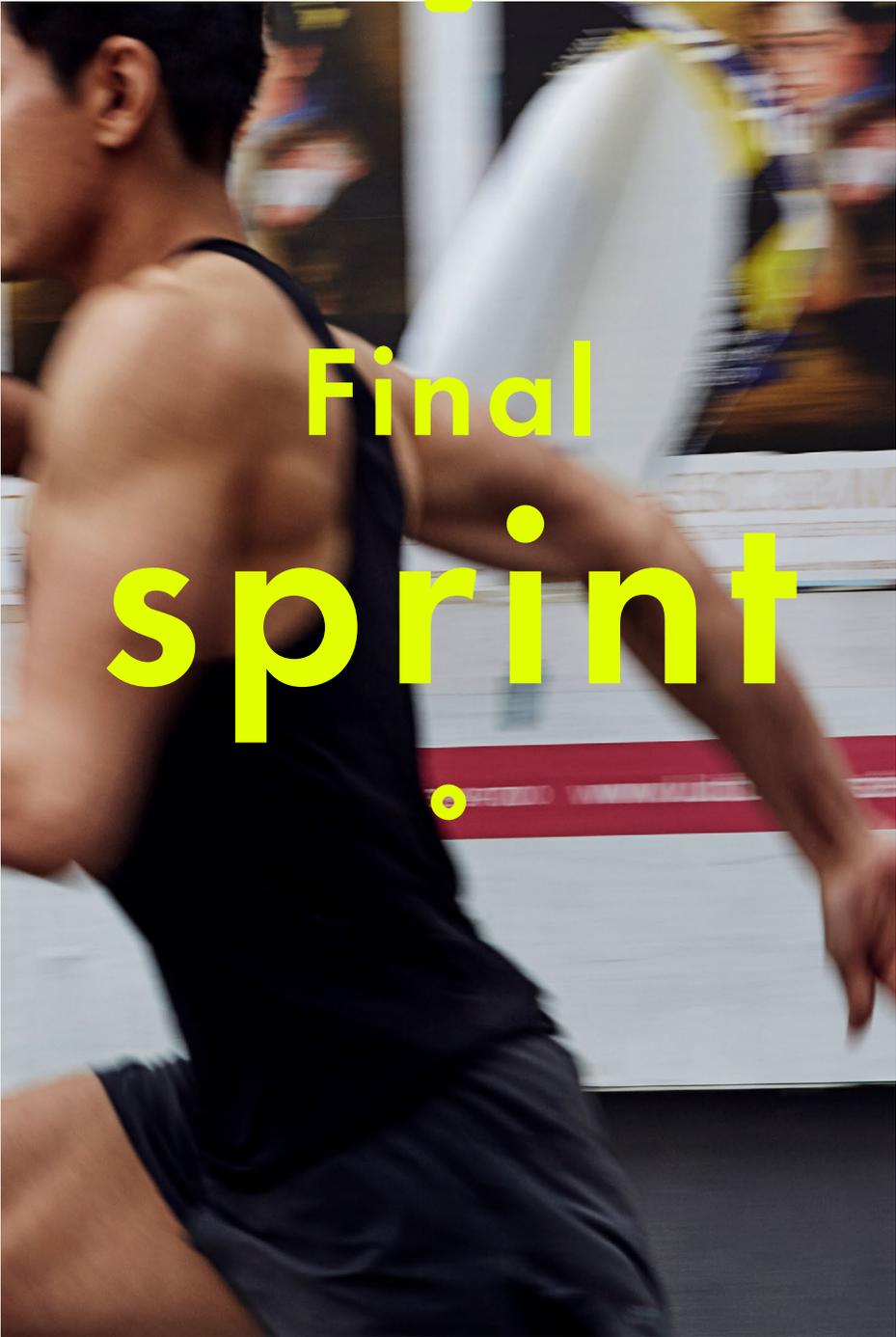
Ponte de pie erguido y da un paso atrás con el pie izquierdo para dar una zancada profunda con ambas manos en el suelo. Gira el pie izquierdo en un ángulo de aproximadamente 45 grados y estira la pierna delantera. Deberías notar un estiramiento en el isquiotibial derecho.

MANOS JUNTAS POR ENCIMA DE LA CABEZA, ESTIRAMIENTO LATERAL



[Ver vídeo](#)

Mantente erguido con los pies separados al ancho de las caderas. Coloca las manos sobre la cabeza y júntalas. Inclínate hacia la derecha hasta que sientas un estiramiento a lo largo del costado izquierdo.



Final sprint

AUMENTAR

Aunque, técnicamente hablando, este es solo el comienzo de tu entrenamiento para tu próxima maratón, comienza a lo grande: una carrera de 16 km. Es por eso que Dudley recomienda tener una base sólida en carrera antes de empezar. Sin embargo, los principiantes tienen la opción de reducir un poco su kilometraje en comparación con los corredores avanzados e intermedios.

		LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM	Distancia semanal
SEMANA 1	Intermed.	Carrera suave de 6 km	45-60 minutos de fuerza Calentamiento de 1,5 km 200 x 8 1,5 km de enfriamiento	Carrera suave de 8 km	45-60 minutos de fuerza	Carrera suave de 5 km	Carrera larga de 16 km	Descanso	40
	Principiante	Carrera suave de 5 km	Solo fuerza	Carrera suave de 6 km					32
	Avanzado								40
SEMANA 2	Intermed.	Carrera suave de 6 km	45-60 minutos de fuerza Calentamiento de 1,5 km 200 x 8 pendientes 1,5 km de enfriamiento	Carrera suave de 8 km	45-60 minutos de fuerza	Carrera suave de 6 km	Carrera larga de 18 km	Descanso	43

REPETICIONES POR INTERVALOS

LOS MARTES (Y LOS JUEVES MÁS ADELANTE EN EL PLAN) VERÁS INDICADA LA DISTANCIA POR EL NÚMERO DETERMINADO DE REPETICIONES (POR EJEMPLO, 200 X 8). CUANDO NO SE ESPECIFICA, ESTOS SPRINTS SON EN TERRENO PLANO, PERO CUANDO SE ESCRIBE "PENDIENTE" SE HACEN EN UNA PENDIENTE.

HE AQUÍ UN EJEMPLO DE CÓMO FUNCIONA: LA PRIMERA SEMANA HARÁS UN CALENTAMIENTO DE 1,5 KM. LUEGO CORRERÁS 200 METROS A RITMO INTENSO Y DESCANSARÁS BREVEMENTE (30, 60 O 90 SEGUNDOS). DESPUÉS, REPETIRÁS ESTO 7 VECES.



SEMANAS 1 A 3



		LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM	Distancia semanal
	Principiante	Carrera suave de 5 km	Solo fuerza			Carrera suave de 5 km			35
	Avanzado								43
SEMANA 3	Intermed.	Carrera suave de 6 km	45-60 minutos de fuerza Calentamiento de 1,5 km 400 x 8 pendientes 1,5 km de enfriamiento	Carrera suave de 10 km	45-60 minutos de fuerza	Carrera suave de 6 km	Carrera larga de 19 km	Descanso	48
	Principiante		Solo fuerza	Carrera suave de 8 km					40
	Avanzado								48

CONSEJO

hay varios puntos a tener en cuenta en cuanto al ritmo. Primero, elimina ese ritmo medio-rápido (que no parece muy rápido ni muy lento) de tu entrenamiento: no te ayudará a ser más rápido. En cambio, trabaja en los extremos opuestos del espectro, desacelerando en las carreras suaves y acelerando tus intervalos y ritmos. También debes practicar el ritmo que te has marcado como objetivo (si tienes uno) para saber cómo corregir el exceso o la falta de velocidad al final.

AVANZAR Y REDUCIR

Ahora estás entrando en el meollo de tu plan de entrenamiento. En las semanas 4 y 5, aumentarás la distancia y te retirarás en la semana 6 para darle a tu cuerpo un descanso (y ayudar a prevenir lesiones y agotamiento). Las semanas de descanso, dice Dudley, deberían ser cada cuatro o seis semanas, dependiendo de tu nivel de experiencia.

		LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM	Distancia semanal
SEMANA 4	Intermed.	Carrera suave de 8 km	45-60 minutos de fuerza Calentamiento de 1,5 km 400 x 8 pendientes Enfriamiento de 1,5 km	Carrera suave de 8 km	45-60 minutos de fuerza	Carrera suave de 5 km	Carrera larga de 16 km	Descanso	53
	Principiante	Carrera suave de 6 km	Solo fuerza			Carrera suave de 6 km			43
	Avanzado				Calentamiento de 1,5 km 1,5 km a ritmo controlado				56
SEMANA 5	Intermed.	Carrera suave de 8 km	45-60 minutos de fuerza Calentamiento de 1,5 km 600 x 6 pendientes 1,5 km de enfriamiento	Carrera suave de 8 km	45-60 minutos de fuerza	Carrera suave de 6 km	Carrera larga de 13 km	Descanso	58
	Principiante	Carrera suave de 5 km	Solo fuerza			Carrera suave de 5 km			48



SEMANAS 4 A 6



		LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM	Distancia semanal
	Avanzado				1,5 km calentamiento 3 km a ritmo controlado				63
SEMANA 6	Intermed.	Carrera suave de 6 km	45-60 minutos de fuerza Calentamiento de 1,5 km 600 x 6 pendientes 1,5 km de enfriamiento	Carrera suave de 10 km	45-60 minutos de fuerza	Carrera suave de 6 km	Carrera larga de 19 km	Descanso	40
	Principiante		Solo fuerza	Carrera suave de 8 km					30
	Avanzado								47

CONSEJO

muchas personas se saltan el día dedicado a las piernas cuando corren con frecuencia, porque suponen que están haciendo ejercicio de piernas. Pero, de hecho, cuando corres, solo haces un movimiento repetitivo y debes añadir ejercicios de fortalecimiento de piernas en diferentes planos de movimiento. El trabajo del core también puede afectar a tu velocidad y estabilidad. Además, junto con la fuerza de los hombros, puede ayudarte a mantener una postura fuerte y un pecho en alto y estirado durante los 42 km (en lugar de terminar encorvado al final).

MANTENTE FIRME

En estas próximas tres semanas, te acercará más a la marca de 32 km de largo recorrido. Sin embargo, los principiantes tendrán tres oportunidades cada semana para reducir el kilometraje en sus carreras suaves los lunes, miércoles y viernes.

		LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM	Distancia semanal
SEMANA 7	Intermed.	Carrera suave de 10 km	45-60 minutos de fuerza Calentamiento de 1,5 km 800 x 6 1,5 km de enfriamiento	Carrera suave de 11 km	45-60 minutos de fuerza	Carrera suave de 10 km	Carrera larga de 26 km	Descanso	64
	Principiante	Carrera suave de 8 km	Solo fuerza	Carrera suave de 10 km		Carrera suave de 8 km			51
	Avanzado				Calentamiento de 1,5 km 5 km a ritmo controlado				70
SEMANA 8	Intermed.	Carrera suave de 10 km	45-60 minutos de fuerza Calentamiento de 1,5 km 800 x 6 pendientes 1,5 km de enfriamiento	Carrera suave de 8 km	45-60 minutos de fuerza	Carrera suave de 6 km	Carrera larga de 18 km	Descanso	69
	Principiante	Carrera suave de 8 km	Solo fuerza	Carrera suave de 11 km		Carrera suave de 8 km			56



SEMANAS 7 A 9



		LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM	Distancia semanal
	Avanzado				1,5 km calentamiento 3 km a ritmo controlado 1,5 km de enfriamiento				77
SEMANA 9	Intermed.	Carrera suave de 11 km	45-60 minutos de fuerza Calentamiento de 1,5 km 1,5 km x 3 pendientes 1,5 km de enfriamiento	Carrera suave de 13 km	45-60 minutos de fuerza	Carrera suave de 11 km	Carrera larga de 30 km	Descanso	74
	Principiante	Carrera suave de 10 km	Solo fuerza	Carrera suave de 11 km		Carrera suave de 10 km			61
	Avanzado				Calentamiento de 1,5 km 3 km a ritmo controlado				82

CONSEJO

los dispositivos como el Hypervolt, los rodillos de espuma y las botas de presoterapia (si tienes acceso a ellos) pueden ser excelentes herramientas de recuperación. Una pelota de lacrosse (u otra pelota dura) también puede ser útil si tienes un nudo o una zona demasiado tensa.

AL MÁXIMO Y REDUCIR

¡Esto es todo! Ya casi has acabado. Solo queda una carrera muy larga antes del día de la competición, y es la carrera de 32 km. (Por lo general, no debes correr más de 32 km en tu entrenamiento; no te beneficiará mucho y aumenta el riesgo de lesiones). Reducirás en la semana 11, tendrás una última semana de entrenamiento fácil y llegará el día de la carrera. Un período de reducción gradual puede ser de dos a tres semanas, según tu nivel de experiencia y el tiempo que tengas para entrenar en general.

		LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM	Distancia semanal
SEMANA 10	Intermed.	Carrera suave de 13 km	45-60 minutos de fuerza Calentamiento de 1,5 km 1,5 km x 4 Enfriamiento de 1,5 km	Carrera suave de 15 km	45-60 minutos de fuerza	Carrera suave de 13 km	Carrera larga de 32 km	Descanso	82
	Principiante	Carrera suave de 10 km	Solo fuerza	Carrera suave de 13 km		Carrera suave de 10 km			64
	Avanzado				Calentamiento de 1,5 km 8 km a ritmo controlado				91
SEMANA 11	Intermed.	Carrera suave de 6 km	45-60 minutos de fuerza	Carrera suave de 10 km	45-60 minutos de fuerza	Carrera suave de 6 km	Carrera larga de 13 km	Descanso	35
	Principiante			Carrera suave de 8 km					34
	Avanzado								35





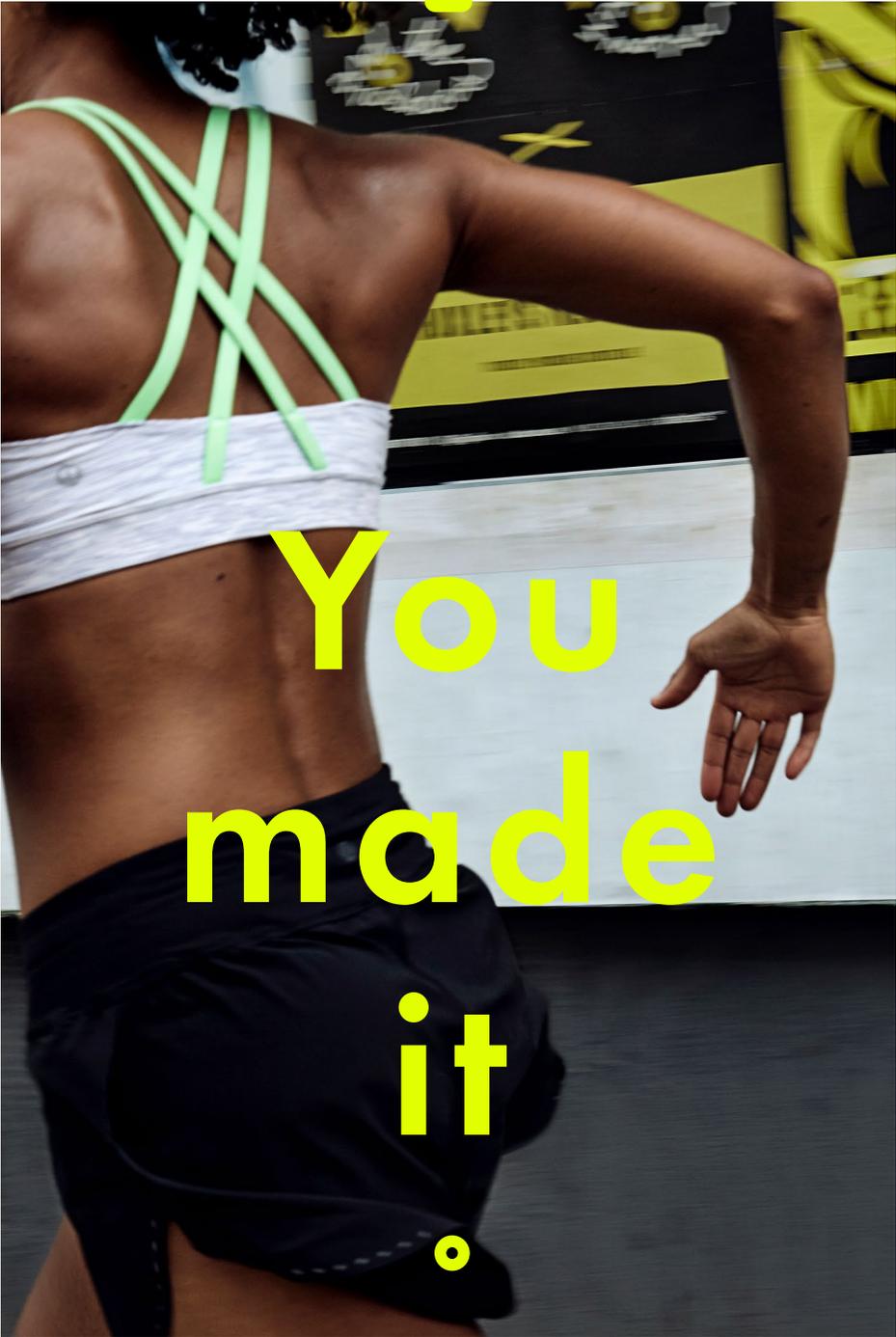
		LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM	Distancia semanal
SEMANA 12	Intermed.	Carrera suave de 5 km	Descanso	Carrera suave de 3 km	Descanso	Carrera de 3 km de activación	Maratón	Descanso	11
	Principiante								61
	Avanzado								82

CONSEJO

hay un montón de estrategias mentales para terminar la carrera, desde mantras (frases cortas y significativas) hasta visualizaciones. Pruébalas mientras entrenas para ver cuáles te funcionan mejor, luego elige tres para recordar. Por ejemplo, planifica lo que vas a hacer después de una carrera larga para distraer tu mente con un plan detallado. O bien, trata de pedir energía prestada o «robarle» la energía a alguien a tu alrededor para sentir que corres con facilidad.

También puedes centrarte en tu técnica y tu sonrisa, ¡sencillo y eficaz!





You
made
it

Cargar las pilas

CONSEJOS NUTRICIONALES PARA EL ENTRENAMIENTO DE TU MARATÓN

Dudley tiene varios consejos sobre cómo darle a tu cuerpo lo que necesita para entrenar. Por ejemplo, «no tengas miedo de comer carbohidratos», dice. Los necesitas para tener energía. (Sugerencia: nuestras [barras energéticas](#) que contienen carbohidratos y cafeína). A continuación, te mostramos lo que debes saber a medida que te embarcas en este plan de 12 semanas, desde cómo usar los gels hasta la proporción ideal de carbohidratos y proteínas después de la carrera.





Antes y después

Cuando se trata de comer antes del entrenamiento, escucha a tu cuerpo, aconseja Dudley. Por ejemplo, si te despiertas por la mañana y sientes hambre, come algo alto en carbohidratos (como tostadas, avena, gofres, etc.), pero bajo en proteínas y fibra para que sea más fácil de digerir para tu cuerpo. Si no tienes hambre, probablemente puedes saltarte la comida, a menos que vayas a hacer una carrera más larga, la carrera larga del fin de semana o trabajo de velocidad.

Te sentirás mucho mejor si comes los alimentos correctos inmediatamente después de correr, dice Dudley. «Después de hacer ejercicio, le digo a la gente que intente ingerir carbohidratos y proteínas lo más rápido posible» explica, y agrega que la proporción ideal es dos a uno. «Las personas que se notan el estómago un poco raro después de correr pueden tomar un batido de proteínas o un poco de leche con cacao», dice Dudley. foodspring tiene opciones de [proteína en polvo vegana](#) y de [whey](#) para mezclarlas con batidos.

A mitad de carrera

Dudley hace que sus maratonistas practiquen el uso de geles (¡con agua!) una vez que llegan a carreras de 60 minutos de duración. O puedes probar nuestra [Endurance Drink](#). Esto da a tu estómago la oportunidad de acostumbrarse a ellos para que no tengas que preocuparte por cómo reaccionarás el día de la carrera. Reponer fuerzas cada 45 minutos es un gran punto de partida, pero puedes tomarlos hasta cada 20 minutos. «Cuanto más combustible tengas, mejor te sentirás», dice Dudley.



Hidratación

Todos somos diferentes, según Dudley, pero 2 litros por día es un buen objetivo de referencia para el consumo de agua. Y ese número puede variar: «Digamos que va a haber 26 grados durante la carrera larga» dice Dudley. En ese caso, «debes aumentar hasta tres litros y medio».

También agrega que debes trabajar con electrolitos para ayudar a retener la hidratación. Y cuando vuelvas de correr, asegúrate de beber un vaso lleno de agua, aconseja Dudley. Plantéate agregar nuestros [Recovery Aminos](#), sobre todo después de los largos días de carrera larga.