

TABLA ORIENTATIVA PARA EL CÁLCULO DE TIEMPOS DE CARRERA Y ENTRENAMIENTO:

| <u>5 km</u> | <u>10 km</u> | <u>21,097 km</u> | <u>42,195 km</u> | <u>Carrera fácil</u> | <u>Car. umbral</u> | <u>Car. maratón</u> |
|-------------|--------------|------------------|------------------|----------------------|--------------------|---------------------|
| 0:32:27 | 1:07:29 | 2:29:09 | 5:05:09 | 08:01:40 | 06:42:44 | 07:13:49 |
| 0:30:40 | 1:03:46 | 2:21:04 | 4:49:17 | 07:37:26 | 06:24:05 | 06:51:26 |
| 0:29:05 | 1:00:26 | 2:13:49 | 4:34:59 | 07:15:40 | 06:04:49 | 06:30:56 |
| 0:27:39 | 0:57:26 | 2:07:16 | 4:22:03 | 06:55:47 | 05:48:03 | 06:12:54 |
| 0:26:22 | 0:54:44 | 2:01:19 | 4:10:19 | 06:37:46 | 05:32:30 | 05:56:07 |
| 0:25:12 | 0:52:17 | 1:55:55 | 3:59:35 | 06:21:36 | 05:18:50 | 05:40:35 |
| 0:24:08 | 0:50:03 | 1:50:59 | 3:49:45 | 06:06:41 | 05:05:47 | 05:26:55 |
| 0:23:09 | 0:48:01 | 1:46:27 | 3:40:43 | 05:53:01 | 04:53:21 | 05:15:43 |
| 0:22:15 | 0:46:09 | 1:42:17 | 3:32:23 | 05:39:58 | 04:41:32 | 05:02:03 |
| 0:21:25 | 0:44:25 | 1:38:27 | 3:24:39 | 05:28:09 | 04:31:36 | 04:50:52 |
| 0:20:39 | 0:42:50 | 1:34:53 | 3:17:29 | 05:17:35 | 04:22:54 | 04:40:55 |
| 0:19:57 | 0:41:21 | 1:31:35 | 3:10:49 | 05:07:01 | 04:14:49 | 04:31:36 |
| 0:19:17 | 0:39:59 | 1:28:31 | 3:04:36 | 04:57:42 | 04:07:22 | 04:22:16 |
| 0:18:40 | 0:38:42 | 1:25:40 | 2:58:47 | 04:49:00 | 03:59:54 | 04:14:12 |
| 0:18:05 | 0:37:31 | 1:23:00 | 2:53:20 | 04:40:18 | 03:53:04 | 04:06:44 |
| 0:17:33 | 0:36:24 | 1:20:30 | 2:48:14 | 04:32:50 | 03:46:14 | 03:59:17 |
| 0:17:03 | 0:35:22 | 1:18:09 | 2:43:25 | 04:25:23 | 03:40:01 | 03:52:27 |
| 0:16:34 | 0:34:23 | 1:15:57 | 2:38:54 | 04:18:33 | 03:34:25 | 03:46:14 |
| 0:16:07 | 0:34:28 | 1:13:53 | 2:34:38 | 04:11:43 | 03:28:50 | 03:40:01 |
| 0:15:42 | 0:32:35 | 1:11:56 | 2:30:36 | 04:05:30 | 03:23:51 | 03:33:48 |
| 0:15:18 | 0:31:46 | 1:10:05 | 2:26:47 | 03:59:54 | 03:18:53 | 03:28:50 |
| 0:14:55 | 0:31:00 | 1:08:21 | 2:23:10 | 05:54:18 | 03:14:32 | 03:23:51 |
| 0:14:33 | 0:30:16 | 1:06:42 | 2:19:44 | 03:48:43 | 03:09:34 | 03:18:53 |
| 0:14:13 | 0:29:34 | 1:05:08 | 2:16:29 | 03:43:44 | 03:05:50 | 03:13:55 |

CARRERAS FÁCILES O SUAVES: Se hacen de forma relajada a ritmo lento. Permite a nuestro cuerpo recuperarse de los días de entrenamiento más duros. Son imprescindibles.

CARRERAS DE UMBRAL: Una vez por semana. Mejoran nuestro ritmo. Se corren un poco más rápidas que el ritmo de maratón. Antes de ellas hay que calentar bien, con trote suave de 10 a 15 minutos y estiramientos. Terminaremos trotando el mismo tiempo.

CARRERAS A RITMO DE MARATÓN: Se realizarán unas cuantas de éstas en lugar de las carreras largas habituales. Estas carreras son de 24 kilómetros o 2 horas realizadas siempre a tu ritmo previsto para el maratón. El propósito de las mismas es acostumbrarnos al ritmo de competición.

CARRERAS LARGAS: Los entrenamientos largos son la pieza clave del entrenamiento de maratón, ya que incrementa la resistencia. Las carreras largas deben realizarse una vez por semana, a un ritmo de carrera suave. No deben durar más de dos horas.

COMPETICIONES: Correr una competición de vez en cuando te ayuda a comprobar como va tu entrenamiento. Antes de la competición corre fácil 2 ó 3 días antes, dejando de lado uno de los ejercicios de calidad de la semana. Después de la competición se sigue con un día de carrera fácil por cada 3.000 metros competidos (ej. 3 días de carrera fácil después de una competición de 10 km.). Después de esto, reanuda el entrenamiento regular.

Ten siempre presente que el descanso y los días fáciles son tan importantes, para conseguir los objetivos que te marques, como las carreras de calidad.

Después de cada entrenamiento, o competición, no olvides hacer ejercicios de estiramientos, abdominales y dorsales.

Fuentes: Revista Corricolari. Octubre 1997.