

MEJOR

RESPECTO A LA DISTANCIA

Partiendo de que una persona se inicia desde cero como corredor, éstas son las etapas que debe seguir:

- Pueden pasar algunas semanas de entrenamiento, que pueden llegar a ser meses, antes de correr su primer 5K.
- Lo que sigue es dominar esa distancia, es decir, seguir entrenando para llegar a correr los 5K con desahogo, sin que represente un esfuerzo extraordinario, incluso mejorando sus cronometrajes.
- Esta fase, la de dominar una distancia, es como un periodo de adaptación.
- Empezar a entrenar para correr un primer 10K será como retomar el programa de entrenamiento, lo que significará varias semanas o meses de preparación, dependiendo de cada caso.
- Llegar a correr un 10K debería ser un proceso similar al que se siguió con el 5K, aunque con periodos de tiempo mayores, incluso tomando algunas semanas de receso (recuperación activa) antes de iniciarlo, para evitar los riesgos del sobreentrenamiento.
- A eso se debe que cada vez que intenta correr una distancia que nunca se ha corrido, que el plazo para pasar a ella debiera ser más largo.
- Del 10K se pasa al medio maratón, y cuando finalmente el organismo ha asimilado los cambios cardiovasculares y de tono muscular propios de correr largas distancias, se llega al maratón.
- Un proceso como este puede llevar dos o más años a un corredor de capacidad media, es decir, alguien que cuente con cierta base atlética, que no sufra de un excesivo sobrepeso o algún padecimiento importante.

■ El número de maratonistas ha crecido, pero muchos no siguen el proceso para terminarlo exitosamente.

bcpk
· Bike Shop ·

**¡YA ABRIMOS!
¡VEN Y
CONOCENOS!**

Renta y venta de bicicletas urbanas y de ruta
Guarda bicis, venta de accesorios
Venta de ropa urbana para ciclistas

Bicycles for Rent and Sale
Parking & Accesories
Urban Cycling Clothing

BIKE SHOP EN C. HIDALGO OTE. #437,
COL. CENTRO, MONTERREY N.L. C.P. 64000
TEL.: 81 1277 4241

www.bcpk.com.mx
contacto@bcpk.com.mx
f BCPK BIKE SHOP