

## El 10.000

- I) Aspectos fisiológicos en la prueba de 10.000 metros.
- II) Preparación y métodos de entrenamiento.
- III) Pista, Cross, Ruta.

### I) Aspectos fisiológicos del 10.000.

Clásicamente, cuando se habla de modalidades de resistencia en cuanto a duración del esfuerzo, los 10 Kms se encuadran perfectamente en la llamada RDLI, o aquella que va desde los 12-15 mins. hasta los 60 minutos, ya que si pretendemos rendir al máximo durante todo ese tiempo, los mecanismos energéticos y fisiológicos empleados son, en distinto porcentaje, los ya conocidos con esa duración. Concretamente se habla, de que los factores dominantes y que por lo tanto hay que entrenar más específicamente son:

- Capacidad Aeróbica en forma de un elevado Vo2Max. Es decir una gran capacidad del cuerpo para consumir oxígeno, esto como sabemos implica toda una cadena de captación/transporte/vehiculación/absorción de O<sub>2</sub>, lo que se traduce al final en la posibilidad de mantener el metabolismo aeróbico sin tener que acudir a otras vías anaeróbicas que nos limitarían la duración de elevado ritmo que se impone. Se habla típicamente que durante la carrera puede ir consumiendo del 90-95% del Vo2 max, lo que corresponde en un caso típico a unas 185-190 ppm,..esto claro para corredores de élite,..pero ese es el techo que hay que buscar, y nuestra marca será tanto mejor cuanto más nos acerquemos a ella. Una observación importante respecto a esto: una buena capacidad aeróbica se consigue además de por la buena adaptación cardiovascular (potencia aeróbica), por la efectividad del metabolismo de las grasas = volumen alto de kilómetros en los entrenamientos, de hecho parece que mientras lo primero está limitado en muchos aspectos, lo segundo tiene amplísimos márgenes de mejora, en otras palabras, los pulmones, corazón, arterias, etc... se engrosan y adaptan hasta cierto punto, y no más, mientras la mejora celular de los músculos con más y más grandes mitocondrias tiene una flexibilidad casi ilimitada si solo dependiera de esto, piénsese en ultrafondistas...

- o Umbral Anaeróbico : Este nivel, en fondistas de elite puede estar por encima del 85% del Vo2max, lo que implica que incluso en ellos hay un acúmulo progresivo de láctico en sangre, aunque en este caso es muy lento, llegando a no más de 10-12 mml, algo tolerable sin necesidad de recurrir a las vías de la capacidad anaeróbica más que quizás en los sprints finales, de ahí que frecuentemente veamos vueltas finales espectaculares en estas carreras. Evidentemente para mejorar marcas, tratamos de elevar este umbral, y para ello se prescriben los entrenamientos adecuados.

- Tolerancia de la acidez para valores medios de lactato : para lo cual es suficiente una buena capacidad anaeróbica que activa los mecanismos reguladores de la acidez ante esfuerzos no muy intensos Una cosa importante en este aspecto es también la "calidad" de las fibras musculares lentas para absorber el láctico a bajas velocidades ( esto no se menciona casi nunca en la literatura científica), o lo que es lo mismo, en test en tapiz rodante se ha constatado que en los primeros escalones a baja velocidad, hay menos láctico en sangre que en reposo, porque hay un mecanismo puramente aeróbico que activa las fibras lentas para utilizar el lactato producido como fuente energética en el corazón, riñones, hígado y cerebro. También se entrena el mecanismo "repetitivo de absorción" ante acúmulo de residuos musculares que entorpecen las reacciones químicas de tamponamiento, o la que impide que la sangre se "acidifique" demasiado,..de ahí la importancia de hacer elevado número de repeticiones en los entrenamientos.

· Depósitos de glucógeno : fundamentalmente el muscular y en menor medida el hepático, no hay suficiente tiempo para agotarlo por lo que la contribución de las grasas a ritmo de competición será casi testimonial, inhibida por la regla general hipoxia = efecto antilipolítico..de todos modos se habla de que más que una gran capacidad de los depósitos musculares ( como es deseable en Maratón), es precisa una buena actividad hormonal ( eje hipotálamo-hipófisis-páncreas) para que la liberación/depresión de la insulina/glucagón produzca "una rápida disponibilidad de glucógeno muscular a través del torrente sanguíneo hacia los músculos en actividad, este es un campo aún por experimentar en muchos puntos,..

- Para no hacer más largo este esquema, apuntar también los condicionantes que tienen en la prueba los cambios de ritmo, el viento, la humedad, el calor ambiente, o la altitud,..factores limitantes todos por su mayor o menor contribución al oxígeno final disponible en la célula muscular, especialmente los dos últimos, a la hora de valorar la marca final conseguida en una competición concreta.

El tema del umbral anaeróbico ha merecido la atención de cientos de artículos, estudios, pruebas de campo etc,..de hecho se cuestiona muchas veces su simple existencia, y se habla de otros más fiables, medidos no en sangre sino por ejemplo, en saliva; su propio nombre se ha cambiado decenas de veces, yo me quedo con este clásico, o con uno más claro que es el de "máximo estado estable"(MEE),..porque independientemente de lo que signifique, los corredores sabemos que hay un punto a partir del cual, sabemos que "ese ritmo no es sostenible unos minutos más",...y creedme, por mi experiencia, se parece bastante a la estimación indirecta de ese umbral, incluso me atrevería a decir más, es mucho más fiable en corredores de nivel medio que en principiantes ( que no conocen ninguna sensación en su cuerpo, siempre van mal), que los de élite, que tampoco distinguen cuando están en plena forma ese "punto de ruptura" porque su margen es tan amplio que disfrutan de cambios de ritmo cortos y largos sin pestañear, además de mecanismos "antiláctico" superefefectivos. Pero como norma general, te diré que el umbral anaeróbico en entrenados se sitúa entre el 85 y el 90% del Vo2max, en maratonianos de elite incluso por encima, lo que en distancias competitivas significa lo siguientes ( esfuerzos predominantemente aeróbicos:)

1) Vo2Max = carrera de 2000-5000 metros, según atleta de menor a mayor nivel (entrenados en resistencia), o lo que es lo mismo , de 5 a 14 minutos.

2) 95% Vo2mx = carrera de 10.000 metros ideal, entre 27 y 32 minutos, atletas de nivel. A menor porcentaje (=menos entrenados) tendríamos 88%Vo2max o 40 minutos, o 83%Vo2max o 40 a 50 minutos.

3) Ritmo de umbral anaeróbico, entre el 80 y el 85% Vo2max , atletas de nivel medio, esto corresponde en este caso precisamente al umbral anaeróbico, o ritmo que no puede sobrepasarse sin factura posterior, la duración del esfuerzo llegará casi a los 60 minutos, aunque en atletas de elite pueden hacer por ejemplo más de media maratón en ese ritmo.

Fijaos la diferencia: en el punto 3 se dice que los corredores de nivel medio aguantan en el umbral 2/3 de la carrera de media maratón mientras lo de elite la totalidad de la distancia, por ello toda mejora en ese umbral conllevará a llegar a ese deseable objetivo de permanecer el máximo tiempo posible cerca de o en el U.An,..o lo que es lo mismo, al máximo ritmo aeróbico estable posible para nosotros en ese momento. Las siguientes mejoras irían precisamente a aumentar el Vo2max, aunque esto es más difícil.

## II Preparación y Métodos de entrenamiento

### (1) PREPARACION.

Como ya he dicho, esta distancia se presta muy bien a la mejora rápida siempre que se prepare con especificidad, es decir, pensando en ella al principio de temporada. Tal y como se estructuran las temporadas en nuestro país, yo distinguiría dos momentos diferentes que ya he comprobado son los óptimos para hacer esa marca que se presupone nos va a dar nuestro auténtico nivel aeróbico, como antesala quizás para abordar una Media Maratón, y cambiando algo los entrenos, un Maratón:

1) Macro ciclo de Otoño/Invierno : con la primera parte de la temporada de cross o populares en asfalto.

2) Macro ciclo de Primavera: a la salida del cross o después de las primeras competiciones de pista.

Lo que nunca funciona bien, al menos en estas latitudes, es meterse en Mayo o los primeros calores, primero por esta razón ( cada grado ° por encima de 20-22 suma 5 o 10 segundos a nuestra mejor marca), y segundo por el lógico descenso del kilometraje semanal ya a partir de Abril,...aunque esto tiene mejor remedio.

En resumen, lo primero a planificar es en qué fechas aproximadas puedo abordar un buen 10.000, mejor si es en pista y con rivales de nivel parecido, con liebres sería ya ideal,..lo digo porque es fácil relajarse y al final dar la sensación de no haber dado el 100%, el tema psicológico es importante. También a veces sale una buena marca a finales e Noviembre o Diciembre, aunque en este caso los fríos aportan la duda contraria, pero en estos casos se suele competir cargadito de entrenamientos semanales, y por coincidencia, pillamos ese pico de supercompensación ( esos días, pocos, en que a pesar de estar entrenando a muerte parece que en competición se vuela),..pero ya digo que lo ideal es hacer antes el trabajo de base, descansar, afinar y atacar la marca.

Esto en cuanto a planificación, el entrenador puede, como en otras distancias, aplicar una metodología ATR (Acumulación. Transformación. Realización ), para corredores con alguna experiencia y centrándose más en las cualidades específicas de la distancia en concreto, o bien una que llamaríamos PEC, o (Preparatoria. Específica. Competitiva ), más clásica y de mayor duración, con corredores de menos nivel, y donde también se acometen entrenamientos de Fuerza, Técnica, velocidad, flexibilidad, Condición física, etc..Con ello quiero decir que a la hora de plantearte qué método aplicar, debes saber si tus marcas en esa distancia están todavía lejos de la ideal, o estás a solo unos segundos, un minuto máximo de ese objetivo que persigues,..Evidentemente me centraré en esto último, el desarrollo de las cualidades "directamente relacionados" con los esfuerzos de media hora o poco más, piénsese que también, solo mejorando algo de fuerza y con una ligera adaptación cardiaca, un "popular" puede pasar de 46 a 43 minutos, pero no hablaré de este tipo de mejoras. Si nos referimos a la élite, y con las dudas que este deporte plantea, no es una ciencia exacta,..evidentemente la marca personal llega como suma de muchos factores, empezando por la meteorología del día de la carrera, rivales, ritmos, público incluso,..pero sí podríamos asegurar, que en ese momento el corredor disfrutará de su Vo2max y umbral anaeróbico más alto posible,..esas son las claves de correr mucho aeróbicamente, si luego además está bien en la zona de potencia anaeróbica, para concretar en un último kilómetro rapidísimo y con niveles altos de lactato producido,..todo ello llevará a dejar un buen registro, quizás no superable ya, en su ránking personal. Pensar también, que a cualquier nivel,..no hay muchos posibles intentos en esas distancias, a diferencia de corredores de distancias inferiores.

## PREPARACION Y ENTRENAMIENTO (II)

### (2) Entrenamiento:

¿Cómo se debería pues planificar un buen asalto a nuestra marca en 10.000?. En base a todo lo dicho, deberíamos centrarnos en ver cuales son nuestras carencias reativas a los aspectos importantes que determinan el éxito en esta prueba, y en segundo lugar, fijar un periodo de 4 a 6 meses durante los cuales vayamos centrándonos progresivamente en pasar de un volumen alto de trabajo ( no olvidemos que es una prueba de resistencia pura) a sesiones de calidad poco antes de los primeros tests. Los puntos sobre los que deberemos trabajar, entiendo ya un atleta de una cierta madurez y con nivel suficiente para asimilar los entrenamientos, son los siguientes:

- 1) Capacidad Aeróbica: aumento progresivo y modulado del kilometraje semanal.
- 2) Trabajo en la zona de Umbral Uan : sesiones de carrera media/fuerte de 45 a 60 minutos.
- 3) Trabajo cardiovascular: Intervalos de 200 a 500 metros, en sus diversas modalidades, pero respetando el principio de ritmo medio/poca recuperación.
- 4) Potencia Aeróbica: Intérvál entre el Uan y el Vo2max: de 6 a 15 minutos repeticiones con recuperación media.
- 5) Repeticiones cercanas al Vo2max , en zona de capacidad láctica: los famosos 1000, pasando de volumen a intensidad.
- 6) Circunstantialmente y controlando muy bien, en fase de puesta a punto, en potencia anaeróbica, para estimular el cambio en los metros finales de la prueba, series de entre 1,30 y 2.30 minutos a fuerte ritmo.

Como se ve un trabajo variado, al que se puede añadir todos los condimentos de cualquier otra prueba, para variar aun más la rutina de entrenamiento, y sobre todo para no olvidar el resto de cualidades que si bien no son determinantes para la prueba, como fuerza específica, flexibilidad, fuerza resistencia, técnica de carrera etc..sí que aportan facilidades a posteriori para aprovechar al máximo nuestro máximo potencial de resistencia. Esto se traduce en los rodajes de descarga, circuitos de gimnasia ( Tipo Oregón), Fartlek, cuestas, trabajos de Técnica de carrera, e incluso sprints en aláctico puro ( por ejemplo, 10 x 50 metros al 98%). No entraremos en estos puntos, por ser comunes a muchas otras disciplinas.

El siguiente objetivo será como distribuimos cada uno de estos apartados, concretándolos en sesiones individuales, concretas, variadas y con el descanso y recuperación adecuados para que el atleta asimile y sume efectos en vez de caer al cabo de poco tiempo en fatiga (en sus diversas variedades patológicas) o peor aún, sobreentrenamiento. Por supuesto que es el entrenador el que debe primeramente evaluar el estado orgánico de su atleta al comienzo de temporada y seguidamente y una vez vaya transcurriendo el tiempo, hacer el oportuno seguimiento médico /personal para cerciorarse de que las cosas van por donde deben. Y por último, establecer un principio de flexibilidad para que , sin perder de vista el objetivo fundamental de esta prueba, pueda variar los tempos, ritmos, recuperaciones en función de los avatares y /o incidencias que puedan surgir (lesiones, enfermedades, etc.).

## Sesiones de Entrenamiento para 10.000

Voy a dar un esquema que detallará las sugerencias que pueden hacerse sobre cada punto, en base a criterios de planificación temporal y propuestas específicas de sesiones a realizar:

- **Capacidad Aeróbica:** su objetivo está en la máxima efectividad del metabolismo de las grasas, evitando recurrir a la obtención de la energía aeróbica desde el glucógeno muscular, su locus reside en las células musculares en acción que extraen el oxígeno desde la sangre por medio de las mitocondrias; la proliferación de éstas, en número y tamaño, se logra con trabajos largos y de baja intensidad, por lo que rodajes de entre 60 y 90 minutos deben ser la base del corredor de fondo. Pulso entre 150 y 165, según edad etc.. Volúmenes semanales entre 100 y hasta 180 kms. en la elite son el mínimo exigido para evaluar nuestra máxima capacidad en esta distancia. El máximo kilometraje debe alcanzarse unas tres semanas antes de la competición principal.

- **Zona de Umbral :** el siguiente paso es el trabajo en la zona de umbral, que se sitúa ya cerca del ritmo al que debemos competir, hablamos de rodajes a ritmo constante y medio /alto, entre 45 y 60 minutos, es decir por encima de la distancia específica; debido a la dureza , hay que dosificar, recomendándose una sesión cada 15 días máximo y con la adecuada recuperación. Pulsos comprendidos entre 165-78, dependiendo de edad, circuito, etc..

- **Trabajo cardiovascular:** se entrena el mecanismo de bombeo, transporte y retorno de la sangre a altas tensiones y velocidades, desde el corazón hasta los músculos, por lo que la duración debe ser corta, las repeticiones elevadas, y la recuperación corta, para evitar que el pulso baje demasiado. Una sesión semanal, descansando una vez al mes, por ejemplo, en invierno, tendríamos los siguientes ejemplos:

- 15 x 200 metros, con 45 segundos de pausa, al 85%.
- 10 x 300 metros, con vuelta al trote de recuperación (1.30 minutos), empezando relativamente cómodo, y terminando algo fuerte, no demasiado.
- 8 x 400 metros: a ritmo medio /alto, con 2.30 minutos, de recuperación

Es también posible hacerlo en bloques, o en escalera, variando la distancia,:

3 x ( 500 -400- 300- 200 ), con 2-1.30- y 1 minuto entre series, y 4-5 minutos entre bloques, tres en total. Hay que regular muy bien para no entrar en zona láctica demasiado pronto, se recomienda hacer el primer bloque de prueba y luego ajustar.

Aunque se acaben las sesiones con pulsos bastante altos, >180 ppm, no proporciona demasiados indicativos del estado aeróbico del atleta, por ser demasiado corto el tiempo de trabajo en cada serie, aunque si es posible comparar de una semana a otra, sí que pueden extraerse ciertas conclusiones interesantes.

- **Potencia Aeróbica:** es éste uno de los puntos más importantes por situarse cerca de las exigencias específicas de la competición; deberán prescribirse con mucho cuidado las sesiones de este apartado, y dar la suficiente recuperación entre ellas, para aprovechar al máximo sus efectos; que por otro lado son de lo más agradecidos y se ven rápido. Ejemplos de Potencia son:

- 3 x 4000 en el bosque, al 80%, con 4 minutos de recuperación entre ellos.
- 4 x 3000 en bosque, al 85%, con 3 minutos de reposo, al trote.
- 5 x 2000 en bosque o pista, con 2.30/3 minutos de pausa, al trote, al 88%.

La clave está en regular ritmo para aguantar estas duras sesiones, tanto más fáciles cuanto más en forma está el atleta, son típicas sesiones invernales, en el periodo de Preparación General o Mesociclo de Acumulación, puesto que una vez avance la temporada, se pueden efectuar sesiones del tipo: 3000 -2000- 1500 por ejemplo, a alto ritmo y mayor recuperación, o bien sustituir por un test de 20 minutos a ritmo de competición o RC ( ritmo controlado, de unos 30 minutos algo más lento que en la prueba).

· Trabajo de Vo2max: no confundir este tipo de sesiones con potencia aeróbica, que bien podría ser las típicas sesiones invernales de 8 o 10 x 1000 metros, a ritmo incluso inferior al de competición, y poca recuperación. El apartado al que nos referimos se efectúa ya en fechas cercanas a las principales competiciones, y requiere porcentajes desde el 95% al 105% de Vo2max, podrían ser 3 x 1000 con 6 minutos de recuperación, sobre 20 o 25 segundos por encima de nuestra mejor marca en 1000 metros, es un test de puesta a punto que bien administrado, suele permitir aguantar "fuertes ritmos de salida" en las competiciones. Hay numerosas variantes, pero no deben sobrepasar los 4 o 5 minutos máximo de esfuerzo continuo, ya que se acaba con ritmos cardíacos y tasas de láctico muy altos, la recuperación en días posteriores es también obligada; se recomiendan rodajes suaves "oxidativos" a las pocas horas o al día siguiente, para absorción de metabolitos.

Potencia Anaeróbica: Un aspecto que un buen corredor no puede descuidar es tener entrenado este mecanismo que le permitirá cambios de ritmo en carrera o abordar el sprint final en condiciones de disputar un puesto o bajar de una barrera cronométrica establecida. Por ser claro, una distancia de resistencia estas sesiones se efectuarán en los meses de los periodos intermedios o Mesociclos de Transformación, cuando se está ajustando el control de láctico en sangre a ciertas velocidades de "cruce", a veces las mejoras derivadas de este trabajo se traspasan con rapidez al campo de la mera potencia aeróbica ( recuérdese el punto que se comentó, "tolerancia frente a valores medios de láctico en sangre". Como ejemplos que pueden proponerse (muy variados) tendríamos:

- 6 x 400, al 90%, con 3 minutos de recuperación al trote.
- 2 x 4 x 200 , a fuerte ritmo, con 2y 4 minutos de recuperación.
- 4 x 500 intensos, con 5 minutos de pausa.
- 2 x 800 intensos.
- En escalera: 600-500-400, con 5,4 y 3 minutos.

Importante reseñar que la recuperación en estos casos se efectuará siempre "al trote" para absorber con más rapidez el exceso de láctico al final de cada repetición, es un manera indirecta de entrenar (parece paradójico) las fibras lentas en su misión ya comentada, de reutilizar el lactato generado como energía por derivación desde la sangre hacia corazón, hígado y riñones.

### **III ASPECTOS COMPETITIVOS. CROSS, PISTA, RUTA.**

Cada atleta que se dedique a entrenar esta distancia tendrá unas cualidades y gustos particulares, que le empujarán a preferir una u otra modalidad, aunque todas requieran dedicación y adaptación, el conocimiento detallado de superficie, terreno, circuitos ritmos, rivales, y tácticas definirán al final el éxito en una u otra; es por ello, que deberían probarse todas, dependiendo de la altura de la temporada, del clima, etc.. y seguir por tanto un plan acorde a todo ello. Podemos dar algún detalle de las características de cada uno, con sus ventajas, inconvenientes, y particularidades con el fin de orientar a aquellos que pretendan abordarlas más o menos tarde:

- Cross : casi, casi inevitable como escuela de maduración en la prueba. Hablamos no propiamente de distancias exactas, sino que van incrementándose ( en categorías senior masculina) desde unos 6-8 kms hasta 13, o en tiempos desde 20-25 minutos hasta 45 o más, por tanto, no nos salimos demasiado del tipo de resistencia que hemos analizado. Gustos aparte, cada corredor conocerá en qué medida le afecta correr sobre terrenos blandos o duros, de hierba o tierra, barro, cuestas u obstáculos incluso que pondrán su nota exótica pero que exigirán un reconocimiento previo del circuito para pergueñar en función del perfil la táctica adecuada. Y es que precisamente es algo que hay que tener en cuenta cuando se prepara, la existencia de ondulaciones y cambios de ritmo que disparan las pulsaciones por encima de una tendencia ligeramente creciente, la curva de pulso cardíaco será en dientes de sierra acusados; saber aprovechar las bajadas, o atacar en las subidas o en la última vuelta ( siempre larga) forman parte del arsenal de todo buen crossista. Pero insisto, hacer una buena temporada de cross garantiza para la temporada de pista, si no hay incidencias, unas prestaciones superiores en asimilación y capacidad psicológica, el temple del atleta necesario para madurar en otras disciplinas.

- Ruta :pasa un poco lo mismo, hay que ser consciente de la imposibilidad de asegurar el tiempo efectuado por la incertidumbre en la distancia final en la mayoría de este tipo de competiciones. Quien no encuentre acomodo en el cross puede intentar este tipo de carreras donde es más importante el puesto, y tiene a su favor la mayoría de las veces ser más divertido por el público, el circuito etc.. En principio, solo sería recomendable en los comienzos o al final de un plan más serio, como introducción o para finalizar la temporada, ya que el stress de correr por superficies duras puede acabar pagándose en forma de lesiones de desgaste. Lo mismo que en el cross, la táctica de ritmos y tiempos debe adaptarse al perfil del circuito, y actuar en consecuencia, porque puede haber de todo: giros, largas cuestas, estrechamientos, ..Ya se sabe de todos modos, que la mayoría de los corredores buenos en asfalto tienen una vocación más clara por las distancias superiores, Maratón concretamente, pero sin duda disfrutarán seguro de estas distancias más "cortas" donde tendrán la sensación de correr rápido de principio a fin.

- Pista : Debería ser el verdadero test del corredor de 10.000, toda marca concreta deber ser referida a una carrera oficial o test en las 25 vueltas a la pista. Por la experiencia a todos los niveles, podría asegurarse que la noción de ritmo adecuado es aquí lo fundamental, donde los pasos de cada una de las dos mitades de 5000 metros deberían ser muy parecidos ( el record del Mundo de Gebressalassie se hizo en 13.10 y 31.12 aproximadamente, el de Fabián Roncero de España en 13.38 y 13.36..por ejemplo),..aunque claro está siempre se harán con muy distintas sensaciones de esfuerzo, debido a que se debe ser capaz de acabar muy rápido el último mil, si se puede, el más rápido de los 10 ...casi inevitablemente ese ritmo decaerá en el kilómetro 6 , 7 u 8,..cuando el láctico está por encima de esos 8-10

mml y martirizan sin piedad al atleta que nota su cuerpo trabajando al máximo para llevar oxígeno a unas piernas que deben seguir moviéndose rápido,..en este momento es fundamental la capacidad psicológica porque puede que al mismo tiempo esté decidiéndose la carrera en nuestro grupo, gente que se queda y otros que se va adelante,..La experiencia, como en otros casos será también determinante, correr un buen 10.000 requiere haber corrido antes otros y conocer metro a metro sus particularidades.

Con estos apuntes termino, las nociones básicas de qué es un 10.000 y como puede entenderse y prepararse, y recomendar a los aficionados que estén atentos a las pocas pruebas realmente buenas que se retransmiten por televisión,..no haciendo caso de comentarios por ejemplo, de cierto comentarista de TVE que al comenzar la carrera de un Campeonato de España femenino, se atrevió a soltar: " ..y ahora, señores telespectadores, ármense de paciencia porque tienen que dar 25 vueltas..".

