

## Temporada invernal

Unas breves indicaciones para aquellos atletas que no saben como abordar la temporada invernal, y cuyos objetivos inmediatos se centran en:

- 1) Crosses (universitarios, ANOC, locales).
- 2) Ruta (hasta 12 kms).
- 3) Pista Cubierta (1500-3000).

Hay gente que es capaz de hacer las tres cosas, pero recomiendo que se combine solo 1 y 3 o 1 y 2, que son hasta cierto punto compatibles. Las siguientes ideas son genéricas y como siempre, hay que pulirlas hasta adaptarlas a los detalles particulares de cada atleta.

1) Empieza con kilometrajes moderados y aumentalos algo cada semana, a la 3ª bajas un poco para volver a subir. Huye de superficies duras, utiliza bosque, tierra, hierba etc..

2) No temas dedicar mucho tiempo a la condición Física: Circuitos de gimnasia, Cuestas realizadas en Técnica (subiendo muslos, talones a glúteos,..), Multisaltos y Skipping, fortalecimiento de tronco ( abdominales, dorsales,..) y pies. 1 o 2 veces a la semana, según compitas o no.

3) Estimular la potencia aeróbica "específica", es decir, según la prueba que preparemos: series de 1000, 2000, ..hasta 5000 corridos a buen ritmo con poca recuperación, en bosque o pista, 1 vez a la semana.

4) Fartlek y cambios de ritmo, desde 30 a 50 minutos por terrenos variados, aumentando cada semana el ritmo y número de cambios y/o disminuyendo la recuperación...

5) Ritmos controlados: de 6 a 12 kms cerca del umbral anaeróbico en carrera continua,..1 vez al mes. Se puede sustituir por una carrera larga y a buen ritmo, de hasta 1 hora de duración.

6) Capacidad Anaeróbica, de 10 a 20 series de intervalos cortos ( 150 a 600 metros), con poca recuperación y altos de ritmo, pero sin acumular demasiado Acido láctico, regular es la clave; los que se dirijan a pista cubierta, incluir tambien Potencia anaeróbica y Aláctico: por ejemplo, 5 x 300 muy fuertes con amplia recuperación, o 10 x 50 metros al 99% en sprint, al final de este periodo.

7) No abusar de las competiciones: dos largas o tres cortas al mes es más que suficiente, fijar una prueba como idónea para hacer marca y enfocar los entrenamientos con un acercamiento progresivo en calidad hacia ella.