

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7	Zona 0 (aeróbica regenerativa)	40
¿Qué supone correr?	7	Zona 1 (aeróbica lipolítica)	42
Mi historia como corredor	8	Zona 2 (aeróbica glucolítica)	44
		Zona 3 (anaeróbica extensiva)	46
1. DEBUTA CON ÉXITO	13	Zona 4 (anaeróbica intensiva)	47
¿Por qué correr?	13	Zona 5 (anaeróbica láctica)	49
Tus primeras zancadas	15	A tener en cuenta	51
¡A correr!	17	Las zonas sin pulsaciones	52
Fuerza desde el minuto 0	20	Correr por sensaciones	52
¿Correr es para todos?	21	Correr con potenciómetro	52
Personas con sobrepeso	21	Correr por ritmos	53
Nunca es tarde	22		
Correr y los niños	23	4. LAS CARRERAS POPULARES	55
El sexo	24	Mi primera carrera	55
		La preparación de tu primera	
2. CONOCE TU CUERPO	27	competición	57
La energía, tu combustible	27	¡No vayas tan rápido!	58
El volumen de oxígeno máximo,		Seguimos, ¡vamos a por un 10k!	59
tu cilindrada	29	La preparación para una carrera popular	
El lactato, tu amigo	30	de entre 5 y 10 km	61
El corazón, tu motor	31	Planifica tus semanas de	
Los umbrales, tus marchas	33	entrenamiento	61
		Entrenamientos específicos para	
3. LAS ZONAS DE ENTRENAMIENTO	37	una carrera de entre 5 y 10 km	62
Las zonas de pulsaciones	37	Tu mejor 10k	64

Circuitos de carreras	66	Hiponatremia	112
		Deshidratación	113
5. MEDIO MARATÓN	69	Otros males menores	114
Mi primer medio	69		
La preparación	71	8. PLANIFICA TU TEMPORADA	119
¿A qué intensidad entrenar?	72	Mi temporada no es la tuya	119
Entrenamientos específicos para medio maratón	72	Preparando mi objetivo	122
La carrera	75	División de la temporada	122
Tu mejor medio maratón	77	Cada semana un objetivo	126
		Ejemplo de una temporada completa ...	129
6. MARATÓN	81	9. ANTES DE LA CARRERA	131
Es mi momento	81	El <i>tapering</i>	131
La tirada larga	83	La carga nutricional	134
¿Cuántos kilómetros debe tener una tirada larga?	83	Estrategia de carrera	137
¿Cuál es la intensidad de una tirada larga?	85	El día antes de la carrera	138
Tipos de tiradas largas	86	Ha llegado el día	140
Mi primer maratón	88	El calentamiento	141
La preparación	90	10. DESPUÉS DE CORRER	145
¿A qué intensidad entrenar?	91	¿Qué le ocurre a tu cuerpo al acabar una carrera?	145
Entrenamientos específicos para maratón carrera	92	La recuperación, primer paso para el siguiente objetivo	147
La carrera	94	Preparación física	148
Tu mejor maratón	98	Rehidratarse	152
		Nutrirse	153
7. CORRER Y SALUD	101	No entorpezcas tu recuperación	153
¿Correr es peligroso?	101	Volver a empezar	155
Carrera saludable	103		
Objetivo: perder peso	104	11. LA FUERZA	159
Combatiendo los males	107	¿Por qué es importante la fuerza?	159
Las lesiones	108	¿Cómo entrenar la fuerza?	160
Los calambres musculares	109	¿Cuándo entrenar la fuerza?	163
Problemas digestivos	110	Tipos de fuerza	164

Fuerza resistencia	165	Proteínas	218
Fuerza máxima	166	Vitaminas y minerales	219
Fuerza explosiva o pliometría	167	A comer	220
Fuerza isométrica	168	Entrenamiento a las 19:00	221
Ordenar la fuerza	168	Entrenamiento a las 9:00	221
Un poco de práctica	169	No hay entrenamiento	222
Empezar a correr	170	14. EL PODER DE LA MENTE	225
Fuerza en tu mejor 10k	170	La motivación	225
Fuerza en el maratón	171	El estrés	226
Rutinas de fuerza	172	La autoexigencia	228
12. EL ENTRENAMIENTO CRUZADO	209	La mentalidad en las competiciones	
Entrena como un triatleta	209	largas	229
El entrenamiento cruzado, las claves	210	Mente fría	229
Buscando un objetivo	211	Confío en mí	230
El descanso, el entrenamiento invisible ...	213	Divide y vencerás	230
13. NUTRICIÓN PARA RUNNERS	215	Un maratón, una historia	231
Nutrientes esenciales en la dieta de un		BIBLIOGRAFÍA	232
corredor	215	AGRADECIMIENTOS	237
Hidratos de carbono	216	EL AUTOR	239
Grasas	217		