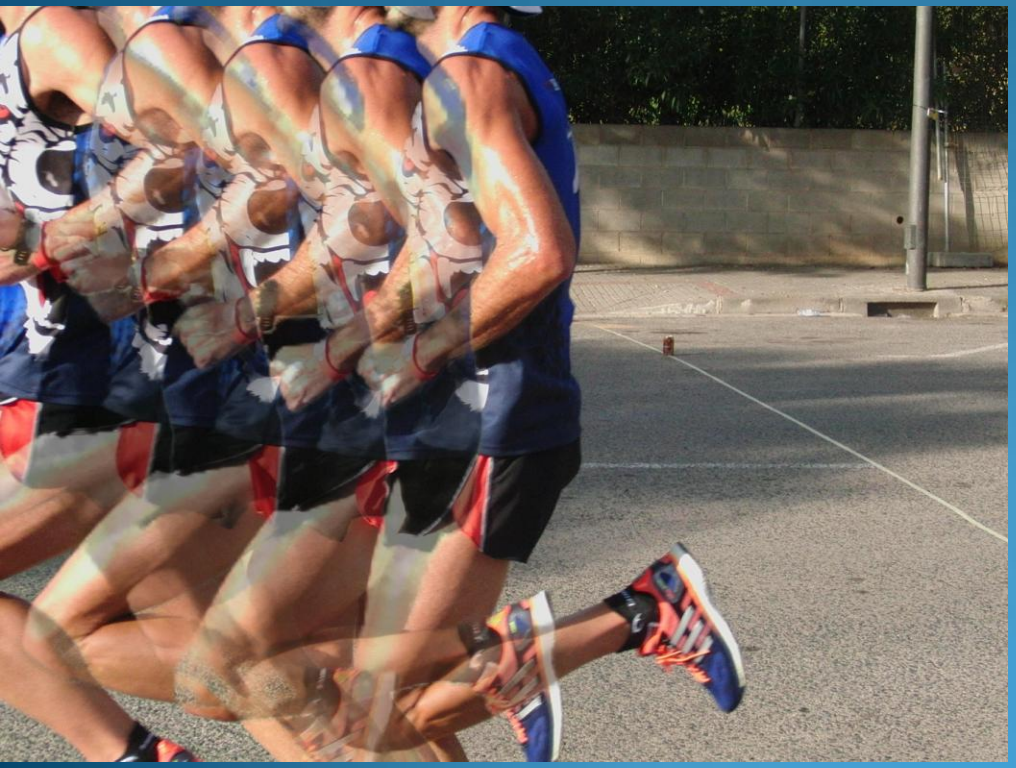
Facebook.com/jriustrainer

DECÁLOGO DEL RUNNER AUTOSUFICIENTE



www.jriustrainer.com

Facebook.com/jriustrainer

1

QUERER ES PODER

-Por mucho que queramos, los dictados limitantes de la genética , de la edad y de lo vivido no se pueden alterar.

- El deseo debe ir de la mano del realismo y del conocimiento.

Facebook.com/jriustrainer

PARA CUIDAR LOS PIES HAY QUE ESTAR AL DÍA DE LOS AVANCES EN EL CALZADO DEPORTIVO

- Bikila ganó el maratón olímpico de Roma corriendo descalzo y Zoola Bud blanca, como la leche batió el récord del mundo de 5000m. y ganó dos veces el campeonato mundial de cros descalza.
- La influencia de uno u otro tipo de zapatillas es mínima. Los grandes campeones utilizan una u otra marca en función del dinero que les ofrecen.
- Preocúpate más de cómo corres que de cómo calzas.

3

PARA NO LESIONARME HAGO ESTIRAMIENTOS

-Los estiramientos son necesarios si hay acortamiento muscular.

-Estirar (manteniendo la posición 10”) antes de competiciones o entrenamientos intensos es contraproducente para la eficacia del músculo, especialmente si hay cuestas.

-Entrenar la fuerza sí que es determinante para el rendimiento en carreras de resistencia.

Facebook.com/jriustrainer

PARA CONTROLAR EL ENTRENAMIENTO Y GASTO CALÓRICO UTILIZO PULSÓMETRO Y PULSERA .

- El pulsómetro sin un entrenamiento planificado por un profesional y sin haberse hecho previamente test que determinen el umbral anaeróbico sirven lo mismo que la sacarina para el café después de una comida copiosa con postre copa y vino.

5

SIGO EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE “TAL” CAMPEÓN .

- Pero todo campeón sigue el programa individualizado que le marca su entrenador.
- Hay un principio de entrenamiento que es el de la individualización.
- Para salir a correr media hora tres días a la semana y participar en una carrera de 10 km al mes no hace falta más que sentido común.
- Pasar de los 40 km semanales requiere una planificación del trabajo dirigido por un técnico, no por un corredor aventajado ni por un comercial vendedor de calzado y complementos.

Facebook.com/jriustrainer

PARA GANAR VELOCIDAD Y MEJORAR EL RITMO HAGO SERIES .

- ¿Qué tipo de series haces?
- Si en 1000 metros eres capaz de correr en 3'30" …
- ¿Sabrías contestar que efectos tiene sobre tu metabolismo y sobre los factores que inciden en el rendimiento cada uno de estos entrenamientos :
- 4x 1000 a 3'40" con recuperación de 3'
- 15 x 200 a 34 con recuperacion de 2'
- o
- 8 x 200 a 30" con recuperación de 1' ?

- ¿En que fase de la temporada se debe hacer uno u otro tipo de series?

- Si no tienes respuesta a estas preguntas ¿Tiene sentido hacer series?
-

Facebook.com/jriustrainer

HAY QUE DE COMPETIR CON REGULARIDAD PARA NO PERDER EL RITMO DE TRABAJO

- Los corredores que aspiran al máximo rendimiento no hacen más de dos o tres maratones al año y otras tantas medias.
- Tras cada carrera de más de 30 km los depósitos de glucógeno tardan más de dos semanas a recuperarse, el daño muscular y articular es importante.
- En el caso de las carreras de montaña y las ultramaratones la agresión sobre el organismo es desmesurada.
- Los efectos de estos excesos suelen aparecer a medio y largo plazo.
- La prevención de riesgos laborales está creciendo inversamente proporcional a la temeridad del trabajador que ocupa "saludablemente el tiempo de ocio" corriendo en busca del tiempo perdido.
-

Facebook.com/jriustrainer

TOMO SUPLEMENTOS ALIMENTARIOS BASADOS EN PRODUCTOS NATURALES QUE ME AYUDAN AL RENDIMIENTO Y FAVORECEN LA RECUPERACIÓN

- Hay que deconstruir la manzana, liofolizar la naranja, destilar el agua para mineralizarla. Enriquecerla con parte de las sales previamente extraídas de su desmineralización, añadirle concentrados de sabor sintetizados de las sobras de las deconstrucciones y no olvidar aquel producto chino secreto que hace miles de años tomaban los pastores de Manchuria (con una esperanza de vida de 30 años) .
- Hacer un diseño de envoltorio y antes de ponerlo en una tienda naturista o de deportes hacer la publicidad adecuada con tres palabras mágicas: "Natural y demostrado científicamente" Con la foto de dos cuerpos estupendos mordiendo la barrita o sorbiendo de la lata con la misma pasión que Eva comía la fruta prohibida.
- El corredor, tras haber leído en la revista los milagros de las última barritas y bebidas, las irá a comprar a la tienda de deportes o de productos naturales pasando de largo de la tienda del frutero por la sospecha de que sus manzanas y naranjas han estado en contacto con algún agente químico y en su piel no pone la lista de los componentes que lleva.
- ¿Qué pueden dar de eficaz para el corredor en una frutería por un euro el kilo?

Facebook.com/jriustrainer

9

HAGO TÉCNICA DE CARRERA, FUNDAMENTALMENTE SKIPING.

- Repetir no significa hacer bien. Si se corre mal, generalmente los ejercicios de técnica se hacen peor y se refuerzan los errores.
- Todo corredor debería hacer técnica para.
- -Corregir errores si es necesario.
- -Potenciar los grupos musculares implicados.
- -Realizar los ejercicios correctamente tras entrenamientos en los que haya acumulado fatiga.

10

CORRO BIEN. SOY YO QUIEN MEJOR ME CONOZCO.

- El 90 % de corredores populares corren mal, no solamente desde la perspectiva del rendimiento y eficacia de carrera, desde la óptica de la salud.
- Apoyar el talón, entre otras, es una conducta de riesgo que a la larga muchos pagarán.

ALGUNAS REFERENCIAS

Facebook.com/jriustrainer

- www.jriustrainer.com
- http://www.hospital-lavega.es/Inicio/El-hospital/Informacion-practica/Noticias/DetalleNoticia.aspx?idNoticia=346
- https://youtu.be/9AEHwU7XL_8
- https://youtu.be/Pe8FIKTmVEM