

# MARATÓN:



CONSEJOS DE  
TONI PEÑA A  
UN CORREDOR  
POPULAR

[www.bikilo-running.es](http://www.bikilo-running.es)

# Introducción

No voy a negar que hoy en día correr está de moda. Nada que ver con los años 80 en los que yo empecé a correr siendo niño y esto era un deporte absolutamente minoritario.

Actualmente, no sé muy bien por qué motivos, es muy frecuente vernos rodeados de amigos o conocidos corredores, escuchar o vernos involucrados en conversaciones sobre este tema o encontrarnos calles cortadas por carreras o anuncios con las mismas.

Ante este contexto, cada vez más gente se anima a correr y muchos de ellos se deciden a abordar una

maratón.

Siempre ha sido esta prueba mi favorita y a la que más me he orientado pero tengo que decir que, si ninguna prueba debe tomarse a la ligera, ésta mucho menos. Correr una maratón pone a todo nuestro organismo “en jaque” y es por esto que es imprescindible llegar muy bien preparado a la prueba.

Así que, para todos aquellos que se animan a correr una maratón, van los consejos de este ebook. Porque si has decidido probar esta distancia, me parece perfecto pero, conviene que lo hagas con cabeza y con la preparación suficiente. Es algo necesario tanto para disfrutarla como para no llevarse ningún susto.

Encontrarás tres bloques de contenidos correspondientes a: la preparación de la maratón, el día de la carrera y los días previos y la recuperación tras el maratón. En cada uno de ellos trato de darte los consejos más relevantes para que realices lo mejor posible esa fase.



## Toni Peña

Durante más de 25 años he dedicado mi vida al atletismo llegando a formar parte de la élite del atletismo español.

Llegué a correr hasta en 3 ocasiones una maratón por debajo de las 2h08'. Mi mejor marca, la que todavía es la tercera mejor marca del atletismo español, la conseguí en el maratón de Lake Biwa (Japón) recorriendo los 42 km en 2h07'34" y ganando la competición.

Participé en las olimpiadas de Atenas 2004, fui campeón de España en Maratón (1997), de Gran Fondo (1991) y de Medio Maratón (2000, 2002, 2005).

He realizado verdaderas burradas de entrenamientos acumulando semanas de hasta 270 kilómetros. Por supuesto con sesiones dobles e incluso triples de entrenamientos diarios. Viviendo en centros de alto rendimiento y viajando a lugares lejanos para stages deportivos, es decir, alejándome de mis familiares y amigos. Padeciendo lesiones, luchando por recuperarme a tiempo o teniendo que entrenar medio enfermo.

Una trayectoria de bastante esfuerzo y sacrificio que creo que es bastante inevitable cuando preparas maratones.

¿Podía haber elegido otro deporte o haberme exigido menos? Simplemente hacía lo que me gustaba y en lo que me vi destacar desde que empecé con ello. Pero si me hubiera exigido menos, seguramente habría obtenido peores resultados. Incluso cuando por hacer demasiado creo que me equivoqué, posiblemente era necesaria esa equivocación para darme cuenta de ello.

Opté por la maratón porque siempre me ha parecido que hay una magia especial en lo que te exige esta

distancia. Es tal el límite al que te lleva que por mucho que te hayas preparado nunca sabes con certeza qué pasará, es fácil que cualquier imprevisto te sorprenda o que la cabeza te juegue una mala pasada.

Pero también es muy satisfactorio llegar a completarla y más aún alcanzar la marca que buscabas. Esa recompensa a todo el esfuerzo realizado es verdaderamente impagable, aunque el camino hasta ella no sea nada fácil.

Es por esto que no he podido evitar correr maratón tras maratón.

# Parte 1

## Preparación de la maratón

# 1. No te precipites

Lo primero que te puedo decir si tienes en la cabeza correr una maratón, es que no te precipites.

Me refiero con esto a que si llevas dos o tres meses corriendo y has hecho alguna carrera de 10 kilómetros, por ejemplo, no te vayas demasiado rápido a la maratón. Conviene sentar unas bases como corredor y acostumbrar al cuerpo a esta disciplina.

Piensa que cuando corremos, por cada zancada, nuestro cuerpo tiene que soportar el impacto de unas tres veces nuestro peso. Todos tus músculos y huesos se tienen que emplear a fondo para aguantar



esta fuerza protegiéndose unos a otros para que ninguno salga dañado. Esto pasa en cada zancada y, cuando recorres largas distancias, son muchas las zancadas que hay.

Por tanto parece lógico que cuando te inicias en el running o correr, tu cuerpo tenga que pasar por un proceso de adaptación en el que vaya cogiendo forma y acostumbrándose al impacto.

La maratón es tan dura para todo nuestro organismo, exige tanto desgaste y descompensación de sistemas, que es necesario que el cuerpo ya llegue bien habituado al ejercicio de correr.

Por esto creo y recomiendo que antes de enfrentarse a una maratón uno lleve un tiempo ya corriendo y tenga unas bases asentadas. Que haya corrido ya además de algunas carreritas de 10 kilómetros, 2 ó 3 medias maratones al menos. Que esté habituado a seguir una rutina de entrenamiento y haya comprobado que su cuerpo puede recuperar bien.

## 2. Asegúrate de contar con buen estado de salud

Como el esfuerzo tanto de preparación como el del día de la maratón va a ser importante, es recomendable descartar cualquier posible problema de salud. Estamos hablando de que vas a exigirle mucho a tu organismo e incluso llevarlo al límite. Todo esto lo podrás hacer si tu salud te lo permite.

Para esto es aconsejable hacerse una prueba de esfuerzo antes de empezar con los entrenamientos. Bien te ayudará a descartar posibles patologías ocultas, bien te alertará de posibles riesgos y ya serás más consciente de dónde puede estar tu límite.

Lo importante es tener claro que esto lo haces

por sentirte bien y disfrutar y en ningún momento deberá suponerte ningún riesgo importante.

Asegúrate de que tu cuerpo está listo para el esfuerzo que vas a relizar.

### **3. Considera estas cifras en tu plan de entrenamiento**

Si correr una maratón es duro, no lo es menos su preparación.

Si hay que preparar y habituar al cuerpo a soportar kilómetros, conviene hacerlo a conciencia y con una buena preparación previa. Es necesario contar con un plan de entrenamiento que combine tanto el volumen suficiente de kilómetros como la variedad de entrenamientos que nos hagan trabajar tanto el ritmo, como el fondo o la coordinación. Todos aquellos factores que se combinarán el día de la carrera para dar lo mejor de ti mismo.

Como referencia, te indico las cifras que yo manejo

en los planes de entrenamiento que hago. No quiere decir que sean una verdad absoluta pero sí son las que yo he comprobado que funcionan y en las que confío.

**Duración del ciclo específico: 12 semanas**  
**Volumen de km semanales: 80-100 km**  
**Entrenamientos semanales: 4-5 entrenos**  
**Alguna tirada larga de 30-34 km**

Hay quien es más partidario de limitar las tiradas largas por tiempo y no pasar de las 2 horas puesto que argumentan que más supone mucho desgaste para el organismo. Personalmente, creo que no hay que hacer muchas tiradas largas durante el ciclo específico pero sí que alguna tiene que llegar al menos a los 30 kilómetros.

Cuando estas cerca de los 30 kilómetros, tus depósitos de glucógeno están agotados o cerca de agotarse por lo que tu cuerpo tendrá que tirar más de grasas como fuente de energía. Estarás enseñando a tu organismo a metabolizar otro tipo de energía que el día de la carrera necesitarás, por eso creo que viene bien haberlo practicado antes.

Sin embargo, será clave hacer esta tirada en el momento adecuado del ciclo de entrenamiento. Tiene que darte tiempo a recuperarte bien de ella antes de llegar al día de la maratón. Si tienes margen de tiempo suficiente de recuperación, no deberás preocuparte por el desgaste que te pueda suponer.

## 4. Sé constante

Si la constancia suele ser una cualidad que puede darte muchos buenos resultados en la vida, a la hora de correr, más.

Mejorar corriendo depende en un grado muy alto de lo constante que seas entrenando. No estamos hablando de un deporte que pueda aportar grandes resultados por tener un día de suerte o estar inspirado. Aquí los resultados llegan sobre todo, por el esfuerzo continuado día tras día.

El trabajo constante diario es lo que habitúa a tu cuerpo a soportar la zancada, a mejorar tu ritmo y aguantar más y más kilómetros. En el momento en

que paras, la pérdida de forma llega muy rápido. Pero lo bueno es que por otro lado, ser constante tiene resultado por lo que no hay muchos más secretos. Constancia y un plan de entrenamiento bien estructurado. No hace falta ninguna otra ciencia infusa ni cosas raras.

Así que, cuando te decidas a preparar esa maratón, piensa que vas a pasar unos meses teniendo que dedicar un tiempo y un esfuerzo importante a entrenar. Valora antes de empezar si tus circunstancias facilitan esto. Siendo corredor popular uno tiene otras muchas más cosas en la vida que no sólo correr. Por esto, conviene plantearse si uno está en el momento vital más adecuado para realizar este esfuerzo.

No quiere decir esto que un determinado día no te puedas saltar un entrenamiento. Si las circunstancias así lo indican, puede ser mejor esto que forzar y meterlo restando horas de sueño o haciendo malabares. No lo haces y ya está, será un entrenamiento perdido que tampoco conviene tratar de recuperar; mejor sigue adelante con tu preparación.



Poco a poco, tirando de constancia y disciplina, verás como empiezas a recoger los frutos pero, sé paciente y mantente firme en el día a día.

## 5. Entrena conociendo tu objetivo

Cuando te planteas correr una maratón y suponiendo (como sería aconsejable) que vengas con una trayectoria previa, tendrás que tener una idea de en cuánto tiempo quieres completarla. Si es tu primera maratón es probable que digas que tú sólo quieres llegar y que te da igual la marca. No dudo que esto sea cierto pero conviene definir una porque toda tu planificación de entrenamiento se hará en torno a ésta.

Esa marca definirá un ritmo medio necesario para recorrer los 42 km. Ese ritmo será una referencia a la hora de fijar tus ritmos de entrenamiento.

Alguna vez he visto a corredores preguntarse a pocos días de la carrera a qué ritmo deberían correr. Es algo que no deja de sorprenderme. Si no conoces ese dato, ¿cómo has podido planificar los entrenamientos? No puedo evitar pensar que sin mucho sentido. Otra cosa es perfilar o ajustar un poco el ritmo que es lógico que según te hayas visto entrenando puedas hacer variaciones pero no tener ninguna referencia...

Cuando ya has corrido alguna maratón tienes, tanto más referencia de qué ritmo has podido llevar, como de los errores de planificación de ritmo que pudiste cometer. Así será más fácil enfocarte a una nueva marca.

Sin embargo, si es tu primera maratón, deberás considerar un poco tu trayectoria y sobre todo tus marcas en media maratón. No es que una maratón sea equivalente a dos medias maratones, ni mucho menos, pero si da alguna idea.

Ten en cuenta también que si llevas poco tiempo corriendo, el recorte de tiempo que puedas dar a tus marcas será mayor que si llevas más tiempo. Al principio es más fácil mejorar porque vienes

probablemente de un bajo estado de forma pero, a medida que vas estando mejor, los recortes y las mejoras suponen mucho más esfuerzo.

También influye la motivación, cuando empiezas a entrenar ésta es mayor y esto también ayuda en la mejora del rendimiento.

## **6. No corras la carrera antes del día del objetivo**

Ni para correr una maratón necesitas realizar un entrenamiento de 42 kilómetros, ni necesitas probarte en tus entrenamientos. Es decir, no necesitas entrenar a ritmo competición ni hacer tiradas largas a este ritmo.

Suele ser un error bastante habitual pensar que si quieres correr a un ritmo determinado, tendrás que hacer tus tiradas largas o rodajes a ese ritmo. Por este camino hay muchas probabilidades de que llegues a la carrera poco fresco y mal recuperado.

A correr al ritmo para el que estabas trabajando llegarás el día de la carrera como resultado de la

combinación del trabajo y entrenamientos previos, siempre y cuando hayas seguido una planificación correcta.

Esto implica que probablemente tus entrenamientos no los hagas a ese ritmo sino que los rodajes serán más lentos y el trabajo de ritmo (como series o fartlek) más rápido. Así conseguirás estimular al cuerpo en unos momentos y provocar una respuesta por su parte, y dejarle recuperar en otros.

Si lo que haces es pedirle caña y ritmos fuertes siempre, llegarás poco fresco al día de la competición y tu cuerpo no podrá responder. Tan importante es dar el estímulo adecuado al organismo como darle el tiempo de descanso necesario para que se recupere y crezca. Es en estos periodos de descanso tras el esfuerzo cuando el músculo crece.

## 7. No repitas cada semana el mismo entrenamiento

El objetivo del entrenamiento es provocar estímulos nuevos en el cuerpo que lo pongan al límite y le obliguen a reaccionar. Esta reacción nos supondrá un esfuerzo pero a la vez una adaptación del organismo a esas circunstancias. Esa adaptación se traducirá en una mejora de nuestro rendimiento.

Entonces, si cada semana lo que haces es estimular de la misma manera a tu organismo, llegará un momento en que la adaptación ya estará realizada y no le supondrá mayor esfuerzo. Verás que te resulta fácil completar el entrenamiento pero a su vez tendrás sensación de estancamiento y de falta de mejora en tu rendimiento.

Por esto hay que ir variando de entrenamientos y de estímulos, para provocar constantemente reacciones. Bueno, no digo tampoco que cada día deba ser un entrenamiento muy diferente, hay que llevar unas pautas pero no pretender repetir durante tres meses los mismos entrenamientos. Puede ser que hagas series todas las semanas pero un día serán de una distancia y otro de otra, o cambiará la combinación de ritmo y tiempo de recuperación.



# Parte 2

## **Días previos y el día de la maratón**

# 1. No pruebes nada nuevo

Ya vendrás con bastantes nervios como para dejar nada abierto a la improvisación que pueda darte alguna sorpresa poco agradable.

Ya deberías tener más que estrenado y probado todo con lo que vas a correr: zapatillas, vestimenta, accesorios, geles... Debes asegurarte de que todo te resulta cómodo y no te provoca rozaduras o ampollas. Por esto no es conveniente estrenar nada.

Si has estrenado zapatillas hace poco, te recomiendo que al menos hayas hecho con ellas unos 50-60 kilómetros antes de usarlas en una competición.

En el caso de los geles, dátiles, sales, bebidas isotónicas y demás; deberías haberlo probado ya todo en tus entrenamientos. Principalmente durante las tiradas largas que es dónde más lo puedes haber necesitado y te habrás visto en circunstancias más similares a las de la carrera.

## 2. Hidrátate bien

Llega bien hidratado a la carrera y no dejes de beber en cada avituallamiento.

Durante 42 kilómetros se llega a sudar mucho y se pierde mucho agua y sales. Estas pérdidas tienen consecuencias tanto en nuestro rendimiento como en el equilibrio de nuestro cuerpo.

El día anterior a la carrera trata de beber bastante agua y evita en la medida de lo posible bebidas que deshidratan como las que contienen alcohol. Todo el agua que puedas llevar de partida (siempre y cuando no vayas incómodo o hinchado) te vendrá bien durante la carrera.

Siempre conviene beber cada 5 kilómetros más o menos. Dar algunos traguitos aunque no tengas sed. La sensación de sed es un mal indicador porque nos alerta de que ya llegamos tarde y empezamos a deshidratarnos. Así que, no esperes a tener sed para beber.

Una mala hidratación puede hacer que aparezcan calambres, fatiga, náuseas, mareos... Tu rendimiento físico empeorará.

### 3. Cárgate de carbohidratos

Tanto en los días previos a la carrera como el día de la carrera y durante la misma, ingiere carbohidratos.

La semana previa a la carrera suele ser habitual apostar por la dieta disociada. Los primeros días de la semana no tomar nada de carbohidratos y tirar más de proteína, y los últimos días hartarse de carbohidratos.

No creo que un corredor popular deba hacer muy estrictamente esta dieta porque puede experimentar malas sensaciones que son innecesarias a estos niveles. Sin embargo, si te recomendaría restringir la ingesta de hidratos esos primeros días de la semana

y aumentarla los últimos, los previos a la carrera. Se trata de vaciar primero los depósitos de hidratos y luego poder rellenarlos bien.

De la misma manera, viene bien desayunar carbohidratos el día de la carrera pero sobre todo, desayuna lo que tengas por costumbre. No hagas experimentos nuevos que no sabes cómo los va a soportar tu cuerpo ni que reacción te producirán durante la carrera. Y desayuna al menos dos horas antes para llegar a línea de salida con la digestión hecha.

Durante la carrera, en una distancia tan larga, se te agotarán los depósitos de carbohidratos. Entonces tu cuerpo utilizará más las grasas como fuente de energía. Aunque la realidad es que nunca se utiliza sólo una fuente de energía por lo que, necesitarás también rellenar tus depósitos de carbohidratos durante la maratón.

Aquí viene el uso de los geles que al ser líquido llegan muy rápido a la sangre. Los dátiles, orejones o gominolas son alternativas a las que recurren otros corredores.

Personalmente, soy más partidario de los geles porque los considero más fácil de ingerir en carrera. Debes tomarlos siempre con agua y no con bebidas isotónicas ya que podrían sentarte mal y revolverte el estómago. Aprovecha los avituallamientos para tomarlos.



## 4. Dosifica tu energía

Aunque te veas bien en la línea de salida, piensa que tienes 42 kilómetros por delante y tendrás que dosificar bien tus energías para completarlos.

Básicamente el enfoque que le daría a la carrera es que tienes que pasar mucho tiempo acumulando kilómetros cómodamente para ponerte de verdad a prueba en el tramo final. Así que, como sabes cuál es tu ritmo medio, busca el ritmo en torno a ese en el que te ves cómodo y ve sumando kilómetros.

Siendo corredor popular, veo mejor hacer la primera parte de la carrera reservando fuerzas y si te ves bien, ya apretarás más posteriormente. En caso

contrario, si no tienes mucha experiencia, es fácil que controles mal tu ritmo y energías y cuando llegues a la parte final te cueste mucho avanzar.

Otra opción es establecer un ritmo medio y tratar de aguantarlo toda la carrera. Más que nada porque llegar al último tercio de la maratón con fuerzas como para apretar más, suele ser muy difícil. Sin embargo, y al menos mentalmente, puede ser más fácil de que te convenzas de tratar de aguantar el ritmo que llevas y no bajarlo.

## 5. Llega fresco a la carrera

Llegar fresco a la carrera dependerá por una parte de tu plan de entrenamiento pero por otra, de tu rutina.

En cuanto a la planificación de entrenamientos, puesto que se ha tenido que realizar considerando la fecha de la carrera, habrás contado con unas semanas previas de bajada de carga y una última de bastante menos carga. La idea es ir dejando al cuerpo espacio para la recuperación y para que actúe la supercompensación.

La supercompensación es el fenómeno mediante el cuál nuestros músculos crecen. Una vez han

sido sometidos a esfuerzos, se ven presionados y estresados por lo que bajan su nivel. Pero cuando se les deja tiempo para recuperarse, crecen superando su nivel anterior. Así que con esta bajada de carga se busca recoger el trabajo de las semanas previas de entrenamiento para llegar a punto a la carrera.

Lo bueno sería que esta bajada de carga también la acompañara en cierto modo tu rutina. Es decir, que la semana previa a la carrera te permitas dormir y descansar más, así como no someterte a ritmos de vida muy estresantes.

## 6. Márcate metas intermedias

Recorrer 42 kilómetros no es sólo una prueba física sino también mental. A veces aunque tu cuerpo pueda estar preparado, la cabeza puede jugarte malas pasadas y tentarte a abandonar.

Correr tantos kilómetros y durante tanto tiempo supone para todos un cierto sufrimiento, a veces más y otras veces menos. Es fácil que en esos momentos de esfuerzo pienses cosas como “qué haces tú ahí” o “quien te mandaría meterte en esto”. Por eso también es importante ser fuerte mentalmente y recordar que estás ahí porque quieres, que te has esforzado y preparado para llegar ahí y que puedes hacerlo.

Creo que es de gran ayuda marcarse pequeñas metas u objetivos durante la carrera a fin de ir viendo que vas progresando y superando etapas. Por una parte esto te irá animando y por otra lo verás desde el principio más accesible y abordable. Psicológicamente ayuda más tener a la vista completar 15 km que pensar de golpe en los 42km que te esperan.

Yo solía dividir la carrera en tres partes. La primera llegaba hasta eso del kilómetro 14 y me planteaba ir controlando el ritmo y frenándome, no envalentonarme mucho. Más bien se trata de ir sumando kilómetros con el mínimo desgaste. Una buena estrategia a nivel mental, es evadirte de la carrera y pensar en otras cosas.

La siguiente parte sería hasta el kilómetro 28 más o menos. Aquí ya no resulta tan fácil ir sumando kilómetros porque ya ves que el cansancio se acumula. No resulta tan cómodo mantener el ritmo pero conviene tratar de aguantar y seguir dosificando energía.

La última parte de la carrera ya tienes que echar lo

que te queda. Aquí, si has entrenado bien, llegarás mejor que si no has cumplido con el plan o no era adecuado pero es el momento en que todo el mundo sufre.

Notas el cansancio y es cuando es más fácil que pienses en abandonar. La influencia de la cabeza y las frases de ánimos que te puedas decir son muy importantes. Conviene tener pensamientos e imágenes motivadoras como verte entrar en la línea de meta o pensar en el apoyo de tus familiares y amigos.

En alguna ocasión he llevado una goma en la muñeca que cuando se me pasaba por la cabeza abandonar, estiraba dejando que me golpeará y doliera la muñeca. Este instante de dolor me recordaba que había sido muy dura y sacrificada la preparación como para permitirme tirarlo todo en ese momento.

# Parte 3

## Después de la maratón



Una vez has terminado de correr la maratón, no sólo empieza la recuperación de la misma sino la preparación de la siguiente maratón o cualquier competición. Siempre digo que el resultado de tu siguiente maratón dependerá de cómo recuperes ésta.

Es tal el desgaste que sufre nuestro organismo que es necesario darle el tiempo suficiente de recuperación tanto a nivel físico como mental. Pretender volver a la carga demasiado rápido puede suponernos un flaco favor y vernos pronto lesionados, sin motivación o sobreentrenados.

Hay ciertas medidas que se pueden tomar para ayudar a la recuperación, tanto tras el momento en que cruzas la línea de meta, como en las horas posteriores y en los días siguientes.

# 1. Intenta hacer un pequeño enfriamiento

Seguramente llegues exhausto y sediento. Lo malo de llegar exhausto es que no te verás con muchas fuerzas de realizar un suave enfriamiento que sería lo ideal.

Durante la práctica de ejercicio intenso, nuestro cuerpo genera ácido láctico. La sangre al circular lo va limpiando pero cuando dejas de hacer ejercicio, el flujo de sangre y su circulación disminuye. Al disminuir, deja de llegar a todos los rincones de nuestro cuerpo con flujo suficiente como para limpiar ese ácido.

Si pudieras rodar suavemente dos kilómetros más,

la circulación sanguínea continuaría limpiando ese ácido. A la vez, no se estaría generando más al haber bajado la intensidad del ejercicio. Así se limpiarían impurezas de los tejidos y esto ayudaría a que regeneraran mejor.

Como es bastante improbable que uno se vea con fuerzas de hacer esto tras cruzar la meta, otra opción es rodar esa misma tarde o al día siguiente 10 minutos a ritmo muy muy suave. Aunque hayan pasado ya unas horas, al menos esa activación de la circulación sanguínea ayudaría a limpiar impurezas.

## 2. Repón líquidos

Has perdido mucho agua y sales a través del sudor. Cuanto antes facilites a tu cuerpo la recarga de los mismos, menos se desequilibrará y más le facilitarás la recuperación.

Te vendrá bien agua con sales o bebida isotónica. Aunque se habla también de la cerveza como recuperador y puede ser muy apetecible, no es lo más recomendable para rehidratar. Las bebidas con alcohol hacen que perdamos agua y nos deshidratan más que hidratarnos. Por otra parte, tampoco es tan elevada la cantidad de sales que contiene la cerveza como para que compense. Otra cosa es que quieras tomártela por placer, lo cual puede estar muy bien

pero no te limites sólo a esta bebida y toma otras que te hidraten mejor.

### **3. Cámbiate la ropa mojada**

Quítate la ropa sudada cuanto antes. Tras haber corrido, se produce en nuestro organismo una bajada de defensas debido al esfuerzo que hemos realizado, si dejas que tu cuerpo se enfríe corres el riesgo de caer enfermo.

No es raro que tanto antes de una maratón como después, uno pueda caer enfermo. Se debe a esta bajada de defensas propia del ejercicio o entrenamiento intenso. Cuando estás acabando tu ciclo de entrenamiento, llevas mucha fatiga y esfuerzo acumulado por lo que es fácil que bajen las defensas y aumente el riesgo de enfermarse. Esto mismo puede pasarte en los días posteriores al de la

maratón así que, conviene ir un poco alerta esos días y cuidarse lo mejor posible.

## 4. Ingiere proteína y carbohidratos

Para ayudar a tu musculatura a regenerarse, necesitas nutrientes. La proteína es lo más recomendable para la regeneración muscular pero también te vendrán bien algunos hidratos de carbono para reponer los depósitos de glucógeno que estarán vacíos.

Nada más terminar la carrera el organismo está más receptivo a todo tipo de nutrientes, los necesita y prácticamente habrá vaciado sus depósitos.

Si has recurrido a alguna bebida isotónica, ya habrás ingerido algunos carbohidratos. Si no la fruta también puede ayudarte.



Es recomendable comer proteína sólida durante la primera hora tras haber terminado la carrera. La proteína es necesaria para la regeneración muscular. Los músculos habrán terminado bastante dañados y buscarán urgentemente proteína para recuperarse. Si no se la facilita, tratarán de obtenerla de algún otro músculo y órgano del cuerpo produciendo un desequilibrio en otra parte.

## 5. Evita masajes o cambios extremos de temperatura

La cuestión de si un masaje o un baño de agua fría pueden venir bien para ayudar a recuperar, yo no lo veo como algo recomendable. El cuerpo acaba tan hecho polvo que es mejor que nadie lo toque ya que podría dañarlo más al ejercer presión. Como mucho podría ser aceptable un masaje suave que estimule la circulación sanguínea para que nos ayudara a limpiar.

En cuanto al baño de agua fría que puede ser una buena práctica tras un entrenamiento, no creo que lo sea tras una maratón. Pasa lo mismo, el cuerpo está tan agotado y bajo de defensas que puede resultarle muy duro tener que activarse para hacer

frente a bajas temperaturas.

Algo similar pasaría en el caso contrario, someterse a altas temperaturas como las de la sauna o jacuzzi. Esto tiene el peligro de provocarnos una bajada de tensión.

## 6. Haz un rodaje suave

Al día siguiente de la carrera, sería recomendable salir a trotar esos 10 minutos suaves si no lo habías hecho ya el mismo día de la carrera. Tiene que ser algo muy muy suave y breve, estamos en periodo de recuperación.

El cuerpo puede tardar entre 10 y 14 días en recuperarse de una maratón o incluso más. Así que vendría bien que te tomaras mínimo dos semanas de descanso. Lo cual no significa que no puedas hacer nada pero sí, que no sigas un plan de entrenamiento. Realiza descanso activo o sal a rodar muy suave solamente cuando te apetezca y te veas con fuerzas.

Viene bien realizar actividades alternativas que eviten el impacto de la zancada, así no seguiremos machando esa musculatura pero a la vez incrementaremos la circulación sanguínea. Puedes hacer bici, natación, elíptica o treking.

Tómate tu tiempo en esta recuperación y no te precipites, el esfuerzo ha sido grande y la recuperación tiene que llevar su tiempo.

# Has llegado al final...

Estas son las recomendaciones que te puedo dar para que el día que abordes una maratón seas un poco más consciente de las implicaciones y repercusiones que tiene.

Creo que la experiencia de abordar un reto así es tan bonita como exigente y con cierto riesgo. No quiero con esto asustarte pero sí que asumas que tendrás que dedicarle tiempo a prepararla y gozar de un buen estado de salud para enfrentarte a ella.

¡Ánimos y a por ella!

Sigue disfrutando y aprendiendo con más contenidos relacionados con el mundo del running y la experiencia personal de Toni Peña en [www.bikilo-running.es/blog/](http://www.bikilo-running.es/blog/)

**[www.bikilo-running.es](http://www.bikilo-running.es)**