

10K

Una de las pruebas favoritas para los corredores es sin duda la carrera de 10 Kilómetros, para los corredores que inician es un gran reto para probar su resistencia, para los experimentados es una distancia ideal para mantenerse en forma y buscar marcas personales.

Aquí 5 útiles consejos para correr una carrera de 10 Kilómetros:

1. **Usa ropa y zapatos adecuados** – Aunque es muy atractiva la idea de comprar zapatos nuevos para la carrera, es una mala idea estrenarlos ese día. Los zapatos tenis son la herramienta mas importante de un corredor, así que si no has probado tus zapatos en algunos entrenamientos incluyendo una carrera larga no te arriesgues a una lesión o correr incómodo, ve a lo seguro con tus tenis ya probados.

En cuanto al short, playera y calcetas busca materiales ligeros de secado rápido (microfibra), evita telas pesadas como el algodón grueso, tu cuerpo debe estar fresco, el sudor debe salir con facilidad.

2. **Hidrátate bien** – Estar hidratado es una de las partes mas importantes para correr una carrera 10K, **una adecuada hidratación** te ayudará a tener la resistencia necesarias. Es recomendable empezar a hidratarte días antes del evento, en la carrera aprovecha todos los puestos de abastecimiento, puedes perder unos segundos pero tu cuerpo lo agradecerá más adelante.

Toma pequeños sorbos de agua, o solo enjuágate para refrescarte. No esperes a sentir sed puede ser demasiado tarde.

3. **Aliméntate bien** – Aunque el esfuerzo para un 10K no es tan grande como para un maratón o un medio maratón, es importante tener altas las reservas de energía (glucógeno). Los dos días previos a tu carrera deberán ser días altos en carbohidratos, debes asegurarte de aumentar el porcentaje de carbohidratos de tu dieta, no las calorías en general.

Trata de ingerir por lo menos el 65% de las calorías de tu dieta de los carbohidratos durante esos días. Las pastas, el arroz hervido

o al vapor, las papas, las frutas, las verduras ricas en fécula, y los panes son buenas fuentes de carbohidratos, te recomendamos.

4. Auto-control – El factor más importante que puedes controlar el día de la carrera es tu paso. Es muy riesgoso contagiarte del entusiasmo de la gente, de la velocidad de otros corredores y lanzarte con todo al inicio. El éxito en una carrera de distancia radica en saber administrar el esfuerzo y tu energía.

Un consejo, a partir de la distancia de 10 Kilómetros puedes aplicar la estrategia de parciales negativos que consiste en correr la primera mitad (5K) a un paso más lento que la segunda mitad.

No hay nada más motivante que tener la fuerza y energía necesaria para rebasar corredores en los últimos kilómetros.

Recuerda que el objetivo de la carrera es “ Disfrutarla “.

5. Prepárate para la carrera – No se refiere al entrenamiento previo que realizaste, se refiere a la noche previa, en tener listos tu zapatos tenis con el chip bien sujeto, tu playera con el número, tu reloj y otros dispositivos GPS o ipod con batería.

También se refiere a planear como vas llegar a la salida, ubicar el estacionamiento o el guardarropa, considera que necesitas tiempo suficiente para poder ir al baño, calentar tus músculos y concentrarte en la carrera.

Programa sugerido:

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	Descanso	2.5 Km	CT o Descanso	2.5 Km	Descanso	3 Km	25-30 min
2	Descanso	3 Km	CT o Descanso	3 Km	Descanso	4 Km	25-30 min
3	Descanso	4 Km	CT o Descanso	3 Km	Descanso	5 Km	30-35 min
4	Descanso	4 Km	CT o Descanso	3 Km	Descanso	6 Km	35 min
5	Descanso	5 Km	CT o Descanso	4 Km	Descanso	6.5 Km	35-40 min
6	Descanso	5 Km	CT	4 Km	Descanso	7 Km	35-40 min
7	Descanso	6 Km	CT	5 Km	Descanso	8 Km	40 min
8	Descanso	5 Km	CT o Descanso	3 Km	Descanso	Descanso	Carrera 10K

CT (Cross training): Bicicleta, caminar, nadar, aerobics, yoga