En los últimos años, muchos atletas se han beneficiado incluyendo en sus entrenamientos las llamadas “carreras progresivas”. Este método consiste en correr lento al inicio, a un paso confortable, para terminar con un ritmo más rápido, aunque no al límite. Su inclusión en los entrenamientos tiene por finalidad aumentar nuestra capacidad física, sin llegar a niveles de fatiga considerables. Los beneficios de este tiempo de ejercicio son los mismos para maratonistas de 2:15 horas, o para los de 4 horas. ¿Cuál es la clave en las carreras progresivas?: saber aumentar y disminuir el ritmo correctamente.

Tres tipos de carrera progresiva

La idea de la carrera progresiva, como ya se dijo, es simple: iniciar lento, para terminar rápido. Es recomendable comenzar con carreras progresivas estructuradas para ir aprendiendo la manera de administrar el esfuerzo a lo largo del entrenamiento. A continuación se explican tres tipos de carreras progresivas recomendados.

1. Tercios

El primer tipo de carrera progresiva el llamada “tercios”. Como lo dice su nombre, consisten en partir el recorrido en tres tramos. El primer tercio se corre a paso cómodo. Para el segundo tercio se aumenta progresivamente el ritmo hasta alcanzar un esfuerzo sostenido. Y para finalizar, el último tercio se hace a un ritmo más rápido, un paso fuerte, donde se mantenga un paso constante. En el último tercio se tiene que ir a un paso de unos segundos más lento que el usado en un medio maratón (variando con tiempo que cada uno en esta distancia). Para los que usan cardiotacómetro, las pulsaciones tiene que ir entre un 75% a 85% del máximo. Este último tercio a ritmo fuerte, aumenta significativamente capacidad de resistencia, lo que marcará el paso al que podés correr antes de que tu cuerpo empiece a acumular rápidamente ácido láctico.

Vayamos a la práctica. Para tus primeras carreras progresivas, podés seleccionar un tramo de 45 minutos. Corré los primeros 15 minutos lento, los segundos 15 minutos a tu paso normal de carrera y los últimos 15 minutos a un paso fuerte pero sostenido. Es importante no llegar al límite. No creas que simplemente por aumentar el ritmo o el esfuerzo en este tipo de carreras, se obtienen más beneficios. Lo que si aumentarás, en cambio, es el riesgo de lesiones. Es importante aclarar que se debe aumentar el ritmo entre cada tercio, pero no de manera radical. Estos cambios tienen que ser graduales, y sostenidos a lo largo de todo el tercio. Cuando ya se hayan corrido varias veces carreras progresivas en tercios, irás dominando la técnica y podrás adaptar el concepto a cualquier duración y distancia.

También es importante destacar que el ritmo en el último tercio NO es a un nivel máximo. Un apropiado para este tramo es aproximadamente tu paso en un maratón. ¿Se puede correr más rápido al final? Si, pero ese no es la finalidad de este tipo de ejercicio. De hecho, si se corre mucho más rápido la última parte, el ejercicio causará más fatiga, justamente lo que trata de evitar la corrida progresiva.

2. DUSA

El segundo tipo de carrera progresiva se llama DUSA (ya que proviene de un programa de entrenamiento llamado Discovery USA). Para desarrollar una carrera progresiva tipo DUSA, se debe de correr entre el 75-90% del total de la trayecto un paso normal. Después, cuando te acercás al 15-20% final del recorrido, se aumenta significativamente el ritmo. Para corredores competitivos, esto significa llegar a su paso de medio maratón o de una carrera 10k en este tramo final. Este tipo de carrera es exhaustivo, por lo que al finalizar se debe de trotar o caminar por 5 minutos, para así volver a la calma lentamente. El método DUSA no es una carrera, pero se siente como tal. Los que usan cardiotacómetros, pueden encontrar que su

pulso se elevan hasta el 90% al final del entrenamiento.

Para mucho corredores, el entrenamiento DUSA se programa en carrera de 50 a 60 minutos, donde se corre de manera normal los primeros 40 a 50 minutos y luego se eleva el paso a un ritmo fuerte para los último 5 a 15 minutos. Los corredores de elite entrenan el modo DUSA en períodos de 90 minutos, pero siempre con la idea de correr sólo de 20 a 25 minutos a paso fuerte, no más que eso.

Comparando el sistema de TERCIOS y el tipo DUSA, en una DUSA se involucra un paso más rápido, pero en un lapso de tiempo más breve. Te sorprenderás de lo entretenido que es un entrenamiento DUSA, y a la vez te darás cuenta que realmente no se requiere de un gran esfuerzo para llevarlo a cabo. Integrar entrenamientos estilo DUSA es bueno para hacer trabajos de calidad, en poco tiempo. Además no dejan al cuerpo demasiado agotado, por lo que necesitarás menos tiempo para recuperarte y estar óptimo para seguir entrenando en los días siguientes.

La idea de este tipo de entrenamiento es sumar más minutos de resistencia y velocidad en la semana, con la diferencia que esto se obtiene sin grandes esfuerzos que puedan causar una gran fatiga. Los entrenamientos del tipo DUSA están diseñados para no provocar ningún cansancio excesivo, por lo que si notás que en tu siguiente sesión tenés algún mal síntoma, esto seguramente significa que hiciste un mal trabajo, con un esfuerzo demasiado grande en el tramo de velocidad.

3. Final Súper Rápido

El último tipo de carrera progresiva es uno de mis favoritos, y fue utilizado por Paul Tergat en sus entrenamientos para el maratón de Berlín, en donde impuso el record mundial en la distancia (2:04:55). En este método, se empieza corriendo a paso normal sostenido y se aumenta la velocidad hasta un paso súper rápido en los últimos 3 a 6 minutos. Cuando se dice súper rápido, es súper rápido. Es un final muy cerca de un paso de una carrera de 5k, es decir, un sprint. Al igual que el estilo DUSA este entrenamiento es exhaustivo, pero no requiere de un largo periodo de recuperación. Este entrenamiento estimula la velocidad y la habilidad para los sprints (coordinación de músculos, concentración mental y tolerancia al ácido láctico). A su vez, es lo suficientemente corto (tres a seis minutos) como para no sufrir fatigas que tengan efectos en nuestro siguiente entrenamiento. Como se a dicho, debés acostumbrarse a correr rápido, antes de tratar de correr súper rápido. De otra manera no se podrá cumplir con la meta de este tipo de entrenamiento.

Otro punto importante es que los entrenamientos progresivos no deben hacerse antes ni después de sesiones largas, ni después de intervalos. Las carreras progresivas se deben realizar en días donde se este completamente recuperado.

Beneficios del entrenamiento de carreras progresivas

Ya hemos dicho el “cómo” hacer carreras progresivas, pero ahora diremos el por qué de las carreras progresivas en nuestro entrenamiento. Este método es efectivo, principalmente, por tres razones.

Primero, sabemos que los músculos se tienen que calentar, comenzando lentamente. Esto nos ayudará a disminuir la posibilidad de lesiones. Además, si uno se esfuerza demasiado antes de que nuestro sistema energético esté listo para este trabajo, nuestro sistema aeróbico se estresará, lo cual no es recomendable. Hay que tener en cuenta que si uno llega rápidamente hasta un nivel anaeróbico (demasiado ácido láctico) esto puede inhibir el desarrollo de nuestro sistema aeróbico, por lo que si el propósito es desarrollar este último sistema, no se debe de empezar a correr muy rápido.
Segundo, las corridas progresivas permiten integrar a tus entrenamiento más tiempo de carrera rápidas. Por ejemplo si incluís en un entrenamiento dos sesiones de 60 minutos de carrera progresiva que incluyan 10 minutos a un ritmo más rápido, con esto estarás agregando 20 minutos de entrenamiento de velocidad a tu preparación. Agregar este tipo de sesiones aumentara tu tolerancia a la velocidad, es decir de correr en condiciones donde el ácido láctico esta presente.

Tercero, el incremento del volumen de entrenamiento de resistencia a la velocidad se logra a un precio muy bajo. Si se hacen correctamente, las corridas progresivas generan menos fatiga que una corrida normal. Los atletas que sufren lesiones o sobreentrenamiento (lo que se traduce en fatiga y en pobre desempeño en las competencias) son generalmente los que tratan de ir demasiado fuerte, muy rápido, y en distancias muy largas. Las carreras progresivas, al estar más enfocadas en la calidad que en la cantidad, disminuyen la fatiga y las probabilidades de lesión.

Cómo integrar carreras progresivas en sus entrenamientos

Así como es importante el saber por qué y cómo hacer carreras progresivas, es más importante el saber la manera más efectiva y sana para incorporar este tipo de carrera a los entrenamientos. No se debe de incluir carreras progresivas el día después de un fondo, ni de entrenamientos demasiado exigentes que te puedan dejar agotado. Por otro lado, hay que tener claro que el organismo debe acostumbrase lentamente a este tipo de entrenamientos. Lo aconsejable es no hacer más de una sesión progresiva por semana. Una vez que estén asimiladas, será el momento de incluir más sesiones de este tipo a la semana.

También es clave tener en cuenta que no porque las carreras progresivas sean beneficiosas, esto significa que debamos llegar a un punto en que “todos” los entrenamientos que hagamos sean así. Las carreras progresivas sólo son un componente de un entrenamiento balanceado. Si corrés tres o cuarto veces a la semana, debés incluir una carrera progresiva cada 2 semanas. Los atletas de elite, que corren 10 a 13 veces por semana (doble turno), pueden incluir de tres a cinco carreras progresivas entre ellas. Se debe empezar de manera reservada,

viendo cómo nuestro cuerpo va reaccionando a este tipo de entrenamiento. Es decir, ir acostumbrándolo lentamente a la velocidad, y encontrar el punto óptimo para nuestro entrenamiento.

Ultimas reflexiones

Las corridas progresivas son una variedad de entrenamiento que, si están bien hechas, aumentan significativamente nuestra condición aeróbica. Su objetivo es aumentar la base de resistencia, ganando también con el tiempo velocidad y puliendo nuestros sprints finales. ¿Qué significa que estén bien hechas? Una correcta ejecución, e indefectiblemente, que sean incluidas en un plan de entrenamiento armado y guiado por un entrenador profesional.

(*) Greg McMillan es uno de los más exitosos entrenadores de atletas de elite en maratón y triatlon de EE.UU. Dirige un programa de entrenamientos, que puede ser consultado en su sitio web ww.mcmillanrunning.com