



## CÓMO PREPARAR MI PRIMERA CARRERA DE 5 KM

Desde nuestra experiencia, y también por sugerencias recibidas por algunos lectores de esta sección del Circuito de Carreras Populares de Ciudad Real, queremos abordar en este tercer artículo la preparación de la primera carrera sobre una distancia de 5 kilómetros.

El punto de partida suele ser una persona sedentaria que viendo que en su entorno suele haber personas que practican el running, se plantean la posibilidad de por qué no “meterse” en este mundo de las carreras populares. Pero existe un problema. Y es el siguiente: una carrera de 10 kilómetros es demasiado larga, y un medio maratón no digamos más. Así que la primera opción es la de empezar corriendo alguna prueba sobre 5 kilómetros. En la actualidad, en nuestro Circuito de Carreras Populares de Ciudad Real no hay ninguna. Pero sí, en muchas localidades de la provincia sí que hay este tipo de carreras de iniciación.

Desde estas líneas intentaremos orientar a nuestros lectores que se están iniciando en el mundo del running de cómo preparar su primera carrera para una distancia de 5.000 metros. El gran truco para empezar a correr lo encontraremos en **la constancia**. No hay atajos. A diferencia de la mayoría de métodos milagrosos que puedes encontrar en la red, los consejos que veréis a continuación se centran en allanar el camino que convierta el correr en un hábito placentero, saludable y, sobre todo, duradero.

1.- El primer consejo antes de empezar con una actividad física de cierta intensidad es acudir a profesionales de la salud y pasar el correspondiente **reconocimiento médico**. Una valoración médico-deportiva es necesaria, y más si eres mayor de 30 años, fumador/a o ex fumador, sufres de alguna lesión, enfermedad, obesidad, etc.

2.- **Puesta en marcha**. El comienzo es duro si no estás acostumbrado, pero lo bueno es que la progresión es bastante rápida y en apenas un mes notarás los resultados. Las agujetas son cosa de las primeras semanas, no estarán siempre ahí.

Licenciado Ciencias de la Actividad Física y el Deporte  
Máster en Dirección de Programas Fitness-Wellness  
Máster Preparación Física  
Colegiado Nº 55.530



3.- **No hagas el bruto.** En los comienzos puede ser que tengas la sensación de sentir vergüenza que te pase todo el mundo y te picas con ellos. No lo hagas. El cuerpo necesita un periodo de adaptación y la mejor manera de progresar es no lesionándose.

4.- **Elige un ritmo cómodo para ti.** La mejor recomendación es que durante los primeros días de cualquier plan de entrenamiento para empezar a correr vayas lo más lento posible y a partir de ahí vayas regulando. No acabes el entrenamiento exhausto.

5.- **Tener un plan de entrenamiento.** Ir cumpliendo las pautas y alcanzar pequeños objetivos marcados proporciona confianza y motivación. No hay que olvidar que el plan de entrenamiento nunca debe esclavizar ni física ni mentalmente.

En este sentido, contar con un entrenador personal que regule y planifique los objetivos, favorece una rápida mejora del rendimiento, minimizando el riesgo de lesiones, a parte de la disciplina, objetividad y la confianza que puede aportar su figura.

6.- **Elegir los días de la semana para entrenar.** Para empezar con 3 días a la semana serán suficientes. Siempre dejaremos un día de descanso entre entrenos y dos días después del que consideremos más intenso.

Hay que empezar con poco volumen, es decir, una distancia semanal que nuestro cuerpo pueda asumir y con el que no nos sintamos fatigados en exceso. Unos **6-10km semanales si empiezas de cero** está bien y si tienes algo de base puedes comenzar por 15-20km/semana. Después cada semana podemos incrementar ese kilometraje un 5-10%.

Importante no hacer todos los días lo mismo, suele ser un error común salir a correr una cierta distancia a un ritmo siempre igual, semana tras semana. Al principio irá bien pero después de un tiempo nuestro cuerpo se acostumbrará a esto y acabaremos por no mejorar y aburriéndonos de correr. Cada día el entreno será diferente: un día para correr largo y suave, otro para correr menos distancia pero a mayor velocidad y otro día de series.

7.- **Estructura de la sesión de entrenamiento.** Una sesión tipo de entrenamiento mantiene la siguiente estructura: ejercicios previos de movilidad en las extremidades (rotación rodillas, pies, cabeza, hombros, cadera), seguido de un calentamiento de activación muscular y cardiovascular (caminando enérgicamente o con un ligero trote durante 5 o 10 minutos, en función del caso), sesión principal (el núcleo del entrenamiento), “vuelta a la calma” muy suave durante de 5 o 10 minutos (trote o suave o caminando) y, para acabar, una pequeña tanda de estiramientos que te ayudarán a reducir la tensión muscular, mejorar la flexibilidad, prevención de lesiones, entre otros beneficios.

8.- **Hidratación y Nutrición.** Con el ejercicio físico aumenta la temperatura corporal, el cuerpo necesita refrigerarse mediante la secreción de sudor con la consiguiente pérdida de agua en nuestro organismo. Es necesario incrementar el consumo de agua antes, durante (si la actividad es prolongada) y después del ejercicio. Estará realmente bien si antes de entrenar bebes unos 200 ml de agua. Durante el entreno y la carrera es interesante ir bebiendo agua cada 15-20 minutos. Y al finalizar seguir rehidratándose para recuperar nuestros niveles normales de agua en el organismo.

9.- Ahora sólo queda una cosa: **Ponerse en movimiento.** ¡¡¡Ánimo y fuerza!!!