

Un poquito de vocabulario de entrenamiento

C.C. Carrera continua, si no se dice lo contrario es a ritmo normal (K1), también se le puede llamar **rodar o rodaje**.

Progresivo, recta de unos 60-80 metros en la que voy aumentando poco a poco la velocidad hasta llegar a tope los últimos metros. No se hacen cambios de ritmo bruscos.

Técnica de carrera (t.c.), ejercicios destinados a la mejora técnica de las distintas fases de la carrera (impulso, vuelo y a poyo) así como mejorar la coordinación y los movimientos de brazos.

Ritmos de carrera (K1,K2,K3), Ritmos de referencia a la de hacer un rodaje siendo K1 ritmo normal / suave, K2 ritmo de fuerte de competición, K3 ritmo más alto al de competición (a tope, casi nunca más de 3').

R,r, Recuperaciones, siendo R recuperación entre ciclo de series y r entre serie y serie ejemplos:

2*6*200 R3' r 30" ----2 ciclos de 6 series de 200 metros recuperando entre cada 200 30 segundos y entre cada ciclo 3 minutos

2*2000 r 3' + R 5'trote + 2*1000 r 3' ----- 2 series de 2000 metros recuperando entre medias 3 minutos, después del segundo recupero minutos al trote y hago 2 series de 1000 metros recuperando entre ellos otros 3 minutos.

Estiramientos ejercicios de elongación muscular que puede tener principalmente 3 objetivos:

- Calentamiento, estiramientos suaves antes de empezar la c.c., sin forzar nada, 5'aprox.
- Vuelta a la calma, estiramientos al final del entreno o competición destinados a relajar el musculo y evitar sobrecargas y contracturas. Después de un esfuerzo físico el musculo se acorta y estos estiramientos no ayudan a volverlo a su estado natural.
- Elasticidad, puede ser un objetivo de un entrenamiento, se fuerza la musculatura a su máxima elongación para ir ganando elasticidad en el musmo, recordar que un musculo más largo (grande) es más fuerte y resistente.

Fases de un entrenamiento (o carrera/competición).

- Calentamiento, en función del objetivo de la sesión, en la fase de volumen se suele solapar la c.c. como parte de calentamiento y fase principal.
- Fase principal, se desarrollan los ejercicios en función del objetivo de la sesión.

- Vuelta a la calma, suele ser un pequeño rodaje suave y estiramientos.