

6 tips que te ayudarán a prepararte para un maratón



Llevado a cabo en ciudades desde la Ciudad de México, Nueva York y Boston, hasta Berlín, Londres y París, el maratón es la **prueba atlética** más dura y también la más **emblemática**, es uno de los objetivos de muchos *runners*.

De acuerdo al [International Institute for Race Medicine](#) (IIRM), alrededor de 1.1 millones de corredores completan un maratón cada año, lo cual equivale a 0.01% de la población global.

Esta carrera de larga distancia abarca una distancia de **42 kilómetros y 195 metros**, también es una prueba de **resistencia** que exige de gran preparación. Este desafío engloba una serie de valores como son la **disciplina, la constancia, la tenacidad y la perseverancia**.

Julieta Castillo, entrenadora del equipo de **atletismo** del [Tec de Monterrey campus San Luis Potosí](#), y **Victoria Navarro**, alumna y atleta, comparten recomendaciones de cómo se preparan los corredores para enfrentar este reto físico y mental.



1. Corre con comodidad.

El día del maratón, utiliza ropa y zapatos **cómodos y adecuados** con los que ya te hayas habituado. Trata de practicar desde un mes antes al maratón, al menos 1 vez por semana con la ropa y zapatos que tienes pensado usar en la **carrera**.

Esto te ayudará a que el día del **maratón** te sientas cómodo y te puedas concentrar en ti mismo.

"Trata de practicar desde un mes antes al maratón, al menos 1 vez por semana..."

2. Entrena asistiendo a carreras más cortas para desafiar tu rendimiento.

Una buena manera de empezar a desafiar tus límites es comenzar a entrenar en distintos tipos de carreras e ir aumentando la cantidad de **kilómetros** conforme a tu **desempeño**.

Las carreras con distancias de **5 a 6 km** te servirán para tu **entrenamiento cardiovascular** y carreras de entre **16 a 18 km** te aportarán **confianza y seguridad** en tu paso para después poder correr un medio maratón.

Igualmente, es recomendable realizar al menos 2 veces por semana sesiones de **entrenamiento cruzado**. Es decir, practicar alguna actividad para controlar el cardio. Algunas actividades de entrenamiento cruzado son la natación, el **Cycling**, el **CrossFit**, entre otras.

Al término de tu preparación lo ideal sería que puedas correr a máxima velocidad al menos **45 minutos** sin parar.



3. Previo a la carrera, relájate.

Estar relajado es un punto clave para **controlar tus nervios** antes de la carrera. Además, los nervios tienden a hacer que las personas corran más rápido en un menor tiempo. Esto genera un efecto negativo en la **cantidad energética** que consumes al momento de ingerir tus **alimentos**.

Es importante dedicarle al menos **30 minutos** a tu ingesta de alimentos previo a la carrera y consumirlos al menos 2 horas antes de acudir a la **línea de salida**.

4. Enfócate en ti mismo.

Durante el maratón o cualquier **carrera** debes enfocarte en ti mismo, en tu **cuerpo** y en lo que te está **transmitiendo**.

Victoria, alumna de la carrera de Negocios en [Tec campus San Luis Potosí](#) y corredora del equipo representativo, nos compartió uno de sus tips al momento de estar en una carrera: "*nunca debes **compartarte** con los otros **corredores**, pues tu único rival siempre serás tú mismo*".

"Nunca debes compararte con los otros corredores, tu único rival eres tú mismo" - Victoria Navarro



/> width="1811" loading="lazy">

5. Descansa lo suficiente.

Correr un maratón es muy **exigente** para el cuerpo. Es vital asegurarse de obtener suficiente tiempo de **recuperación y descanso** después de cada entrenamiento, o carrera de práctica.

Un buen descanso es **fundamental** para todo atleta, pues, está demostrado que mientras más horas duermas, mejor será tu rendimiento.

6. ¡Disfruta!

Es normal tener aspiraciones y proponerse a realizar los **42,195 km** en un tiempo determinado. Pero también es importante nunca dejar de disfrutar la carrera.

Julieta (Julie), expresó que es importante gozar la experiencia de correr un maratón y sobre todo enorgullecerte de todo el trabajo detrás de tu carrera. *"El entrenamiento ya está hecho, así que goza de la experiencia y siéntete orgulloso de tu esfuerzo y dedicación"*

Para concluir, comparte que es bueno establecer **objetivos** grandes como el correr un **maratón**, pero también debemos tener en cuenta el **nivel deportivo** que exige este desafío e iniciar tu proceso de preparación a tu propio ritmo.

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN