

## **6 mayo** Cómo hacer el calentamiento antes de afrontar una prueba de 117km

Lo primero que vamos a hacer es definir lo que es el “calentamiento” en el deporte. Se podría decir que calentar sería poner a punto a nuestro organismo para afrontar un esfuerzo grande, prueba o competición. Para ello tendremos que acondicionar el organismo para poder realizar este tipo de esfuerzo evitando lesiones o sobre esfuerzos que podrían generar un deterioro en el rendimiento de la prueba si esto no se ha realizado bien.

Cuando calentamos vamos a ir subiendo poco a poco las pulsaciones para que la propia tensión arterial empiece a abrir capilares sanguíneos y llevar sangre con oxígeno y alimento a nuestras fibras musculares que se “ponen en acción”. Si esto lo hacemos de forma progresiva iremos “activando” de una forma secuencial nuestro organismo y le estaremos preparando para hacer grandes esfuerzos sin generar deuda de oxígenos, producir exceso de lactato y como consecuencia acidosis muscular que generaría “malas sensaciones” y con ello un no disfrute de la prueba.

Con esta pequeña explicación nos queda claro que si queremos salir “fuerte” en la prueba tendremos que previamente hacer un calentamiento que podría consistir en el siguiente protocolo:

- 10'-15' en pulsaciones bajas
- 3 progresiones de 3' a 5' de menos a más llegando a ritmo de carrera.
- 3-5' de Recuperación entre las progresiones
- 10' de vuelta a la calma bajando de forma progresiva las pulsaciones previo a la prueba.

Por último, también comentar que cada cuerpo tiene un metabolismo diferente y puede que algunos necesiten más calentamiento y otros menos.