



HORARIOS RUNNING CLUB STADIO	
LUNES Y MIERCOLES	9:30
MARTES Y JUEVES	20:30
SABADO	21:30

**Clases de 90 minutos aprox.*

Dada la inquietud de los usuarios del Centro Deportivo Stadio por la sección de running, os explico el desarrollo de la clase y mi invitación a pasarlo bien durante 90'.

No solo corremos (que es la base) también trabajamos carreras cortas de velocidad, circuitos de tonificación con pesas, cambios de ritmo durante el rodaje, circuitos de ejercicios muy parecidos al Crossfit, todo ello con el propósito de trabajar el cardio, la quema de calorías y el bienestar físico y psíquico.

Un día de clase puede constar de:

-10' de estiramientos generales y lubricación de articulaciones.

-Salimos a calentar suave 10' (siempre prestando atención, a quien tenga que comenzar, corriendo y andando a la vez) y seguido entre 25' y 30' de carrera.

-Para trabajar el equilibrio, la coordinación, la saltabilidad y fortalecimiento en general, toca dos repeticiones de técnica de carrera.

-A continuación 5 repeticiones de unos 100 metros progresivamente, recuperando al trote suave al punto de partida.

-Descalentamos 5' hasta llegar al Stadio más trabajo de abdominales, lumbares y estiramientos siendo esta última parte, una rutina que no debemos pasar por alto.

Ameno, porque, vamos en grupo y se pasa el tiempo sin darte cuenta y como no venís para preparar una Olimpiada (aunque nunca se sabe).....os puedo asegurar que engancha y más de un@ (que ya estamos en ello) termina corriendo alguna prueba de 5km, 8km, y hasta Media Maratón. La Maratón, la dejamos para más adelante. Además que en nuestra provincia tenemos un amplio calendario de pruebas de ruta.

Las clases varían según el estado físico de cada uno y sus mejoras. No os asustéis no estamos corriendo durante 1 hora y media, eso sí, el parque se os quedara pequeño.

Saludos,

La monitora de Running de Centro Deportivo Stadio,

Marlen Estévez Larduet (Campeona de España: 400m y 800m)





CONSEJOS PARA INICIARSE Y DISFRUTAR DEL RUNNING

Por Marlen Estévez Larduet

Desde mi larga experiencia en el atletismo y las carreras de calle, aquí os doy unas claves para que la iniciación y el perfeccionamiento en el mundo del running donde se comparten grandes experiencias deportivas y humanas, os sea a tod@s de gran utilidad para poder disfrutar de este maravilloso mundo running. Comenzaremos con las más básicas para aquell@s que tienen sus primeros contactos con el running o que ya se iniciaron pero pueden llegar a desconocer estos aspectos fundamentales:

- 1- La elección de tus zapatillas: Las zapatillas es la parte más importante del material que debe utilizar un corred@ra por lo que deberemos de tener especial cuidado en su elección. Las zapatillas de entrenamiento deben darnos estabilidad en la pisada, flexibles en los movimientos del pie y disponer de una media suela que sea capaz de absorber el impactó del pie con el suelo. La elección determinara que nos encontremos más o menos cómodos durante la carrera y la prevención en las posibles sobrecargas musculares o lesiones.



- 2- El material deportivo para correr: La equipación para la actividad del running deberá ser siempre un material técnico de los que podemos encontrar en el mercado, que nos facilitara la realización de la práctica deportiva más cómoda y evitemos rozaduras que tan incómodas pueden llegar a ser. Por lo tanto hay que tener especial cuidado en calcetines, camisetas, pantalones cortos y mallas.

- 3- La alimentación previa al ejercicio físico: Uno tiene que comer lo que come habitualmente y de forma progresiva iras adaptando tu alimentación para el ejercicio. Tener muy en cuenta que entre la comida y el ejercicio tenemos que dejar un tiempo prudencial para poder hacer casi en su totalidad la digestión, por lo que tendremos que evitar comidas copiosas próximas al ejercicio.
- 4- La hidratación: Se debe tomar líquido antes y especialmente después de la realización del entrenamiento o competición. Nunca se debe esperar a tener sed para beber, puesto que la realización de ejercicio retrasa la aparición de la sensación de sed y ese momento puede llegar a ser tarde, en ese punto ya se ha perdido mucha agua y electrolitos, y comienza a aparecer la fatiga. Incluso en periodos de excesivo calor y en las propias carreras se suele beber durante el ejercicio para evitar entrar en un proceso de deshidratación que repercutirá de forma negativa en nuestro organismo y a la postre en nuestro rendimiento.
- 5- La importancia del descanso: To@s aquell@s corredores que tienen trabajos que suponen un gran desgaste físico, tienen que ser consciente de esa circunstancia y procurar descansar o acondicionar el entrenamiento a su estado físico. Si no se descansa lo suficiente el entrenamiento realizado no se asimilara de una forma óptima, por ello no más entrenamiento implica un mayor rendimiento. Hay que realizar un entrenamiento adecuado para lograr nuestros objetivos y disfrutar de este deporte tan bonito.

Espero que estos consejos os sirvan en esta nueva experiencia en el mundo running y que tengamos la oportunidad de facilitaros más consejos y secretos que como atleta profesional he podido descubrir, experimentar y desarrollas durante mi carrera deportiva y todo ello gracias al Centro Deportivo STADIO que dada la inquietud de muchos de vosotr@s por el running ha realizado el esfuerzo para poner a vuestra disposición mis servicios como monitora del club Running Stadio.

Os espero en STADIO...

