

Hacer piques y bajar de peso lo vuelven más rápido

José Luis Rodríguez C.
jorodriguez@nacion.com

A punto de correr su primera maratón, el próximo 26 de setiembre en Berlín, Laura Medina sabe que en el atletismo los avances son progresivos y lentos, pero que se logran siempre que haya ganas.

Cuando comenzó a correr, Medina cronometró una hora y 25 minutos en los 10 kilómetros, pero ahora hace 1:03 horas.

Ella, como miles de costarricenses que han hecho de las tenis sus amigas íntimas, sabe que romper la barrera de la hora es difícil, pero que con preparación adecuada se puede alcanzar.

“Tener un entrenador de carrera y comer bien son fundamentales, pero a uno le tiene que gustar correr y querer superarse”, dijo Medina, quien está casada y labora como nutricionista.

Las palabras de esta corredora las respalda el atleta olímpico y

entrenador de atletismo César Lizano, quien enumeró los pasos para llegar más rápido a la meta.

“Ser más rápido en las carreras es un tema muy abierto porque habrá gente que en su mejor forma física está al correr en poco más de una hora los 10 km, pero también hay gente que con trabajo vence dicha barrera”, indicó.

Lizano considera que entre lo más básico está un plan de entrenamiento estructurado con días de gimnasio y otros de carrera.

“Si se quiere correr más veloz, hay que hacer cambios de ritmo con trabajos explosivos; hay varias formas de hacer esto, uno es correr a un ritmo más rápido en distancias cortas, pues con ello se irá tomando velocidad”, explicó.

Lizano agregó que si el paso normal de una persona es de seis minutos por kilómetro, entonces en los cambios de ritmo se tratará de correr a menos de seis, como 5:15 o 5:30 minutos por km.

“Me gusta que este tipo de trabajos de resistencia a la velocidad se hagan, como mínimo, dos veces por semana. Se pueden hacer en pista o en planos en la calle”, comentó Lizano, quien es graduado de Educación Física en la Universidad Nacional (UNA).

Otro punto que destaca el exmaratonista de las olimpiadas de Londres 2012, es aprovecharse de la topografía quebrada que tiene el país para ganar fuerza.

“Esto se puede hacer corriendo cuevas cortas y largas con intervalos que pueden ir de los 30 segundos hasta dos o tres minutos. Si una persona está fuerte, va a subir más rápido y esto genera un ahorro en el gasto energético”.

Por último, aunque no menos importante, Lizano habló de la alimentación. “Entre menos grasa se arrastra, es lógico que uno es más rápido. Se puede decir que por cada kilo de grasa menos, se va 30 segundos más veloz”. ■

No me sorprende

“Me sorprendería que la mayoría corriera en menos de 50 minutos; creo que una hora está bien”.

Luis Herrera
Publicista y atleta

Entrenan poco

“Hubiera pensado que la mayoría corre los 10 km en menos de una hora; es gente que entrena poco”.

Walter Vargas
Ingeniero y atleta

Es lo usual

“Hacer 10 km en una hora lo veo usual. Mis primeros 10 los hice en 58, pero eso depende de cada uno”.

Karina Carballo
Optometrista y atleta



Laura Medina, nutricionista que el 27 de setiembre hará su primera maratón, en Berlín, registra 1:03 horas en 10 km. CORTESÍA DE LAURA MEDINA