***Incrementar la fuerza y la resistencia.***

Todo entrenamiento está encaminado a incrementar la fuerza y la resistencia del deportista. El hecho de no tener mucho tiempo, te puede hacer creer que no vas a poder mejorar, no es así, aunque sí es verdad que dependiendo del tiempo que lo dediques, tu mejora será más rápida y de mayor calidad.

Lo más simple es correr cada día aproximadamente a la misma hora. No te preocupes si no corres mucho tiempo o no vas demasiado rápido. Lo importante es buscar un espacio-tiempo específico en el día y ser regular en realizarlo. No importa si eliges entrenar por la mañana, a la hora de comer o por las tardes, simplemente escoge el momento del día que tengas las mínimas interrupciones y concédete la oportunidad de un entrenamiento relajado y divertido.

Durante el verano podrías salir a primera hora de la mañana, que es la más fresca del día. El resto del año, cuando hace más frío, podría ser a la hora de comer, después del trabajo o al terminar las clases. Cualquiera que sea el momento que elijas, insiste y no abandones. Deja que tu cuerpo entre en el ritmo de una rutina regular y deja que la corriente te arrastre.

La recompensa: Te sentirás mejor si corres de forma regular, más que si lo haces de forma esporádica. Así tendrás una mejor oportunidad de ir más rápido y también ir más lejos.

Para mejorar la fuerza y la velocidad, la solución está en entrenar cerca de un umbral cardiaco alto, durante unos kilómetros y repetirlo varias veces. Son las conocidas series o entrenamiento interval training. Las series debe tener momentos de descanso entre ellas. Para este tipo de entrenamiento es básico el pulsómetro.

Por poner un ejemplo de una salida de este tipo podría ser hacer 60 kms en total, que consistirían en: 20km de calentamiento (ritmo normal), 5 series de 4km a 155 pulsaciones por minuto, 1 km recuperando las piernas, es decir sigues pedaleando, pero dejándote llevar y los últimos 15 kms a un ritmo normal.

Según te vayas encontrando más en forma, serás capaz de correr más distancia y subir la frecuencia cardiaca de cada serie.

La recompensa: Ganarás en fuerza y velocidad. Ambas cualidades necesarias para las carreras. Este tipo de preparación no solo lo harás en terreno llano, sino también en cuestas más o menos largas y con un cierto desnivel que debería ser a partir del 6%, y mínimo 1 o 2 kms de ascensión continuada.