

ENTRADA EN CALOR PRE-COMPETITIVA



Por: **FABIAN CAMPANINI**

Dada la cantidad de preguntas que se me han formulado acerca de **¿Cómo entrar en calor antes de las competiciones?** Pongo a disposición una serie de aclaraciones conceptuales y ejercicios que servirán como guía a la hora de entrar en calor antes de una competición o entrenamiento de calidad. Siempre hablando de carreras de larga duración (las variantes para carreras de medio fondo y velocidad son otras por que la intensidad del trabajo será completamente diferente).

¿POR QUE DEBEMOS ENTRAR EN CALOR?

Sirve para adaptar o preparar al cuerpo tanto a nivel Psicológico, muscular, tendinoso, cardiaco y a nivel de órgano, para la actividad física intensa. Esta E.C favorecerá:

- Aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria que favorece un mayor transporte de oxígeno.
- Mejoras en la fuerza de contracción y relajación muscular.
- Activación de los sistemas energéticos determinantes para cada prueba.
- Aumento de la temperatura corporal.
- Psicológicamente, nos da tiempo para introducirnos en la actividad y al esfuerzo a realizar.

EJERCICIOS ATENER EN CUENTA

1. **Movilidad articular (5´):** Comenzando por el cuello y llegando a los tobillos:
 - ✓ Rotación de cuello (con suavidad).
 - ✓ Rotación y movilidad de hombros en todos sus movimientos.
 - ✓ Movilidad de cadera, rotación, flexión, extensión.
 - ✓ Movilidad de piernas.
 - ✓ Movilidad tobillos.
2. **15`cc. Progresiva**, comenzamos muy lento para terminar a un ritmo más vivo. Es importante que visualices y repases tu carrera durante este tiempo.
3. **Flexibilidad activa (5´):** trabajamos estiramientos de todos los grupos musculares realizando de 5 a 10 "tironcitos muy suaves" en cada posición.
4. **Ejercicios de técnica de carrera sobre 30 mts.** (al menos 5)
5. **1 x 300 mts. Pr**
6. **3 x 80 mts. Pr** (hacerlos intensos)

El total de los ejercicios nos debe llevar cerca de los 30´, posteriormente recomiendo una **buena hidratación** y la toma de los **geles de absorción lenta** para los corredores de medias y maratones. Con estos consejos activarás y acondicionarás a tu cuerpo para el esfuerzo al que lo someterás previniendo lesiones y mejorando tus registros.