

CARRERAS POR MONTAÑA



CLASIFICACIÓN DE CARRERAS POR MONTAÑA

Se considera aquella carrera pedestre que discurre por la montaña:

Modalidades:

- 1. Baja montaña 1600 metros: 10km. y ½ maratón**
- 2. Media montaña 1600 – 2000m.: 10km., ½ maratón y maratón**
- 3. Alta montaña + 2500m.: ½ maratón y maratón, desnivel +2000m**
- 4. Extra alta montaña +4000m.: Cronoescaladas, desniveles de 1000 – 1500 m.**
- 5. Km. Vertical: 1km. de desnivel en 3-4kms. de recorrido.**
- 6. Carreras en el desierto**
- 7. Carreras por etapas o de varios días.**

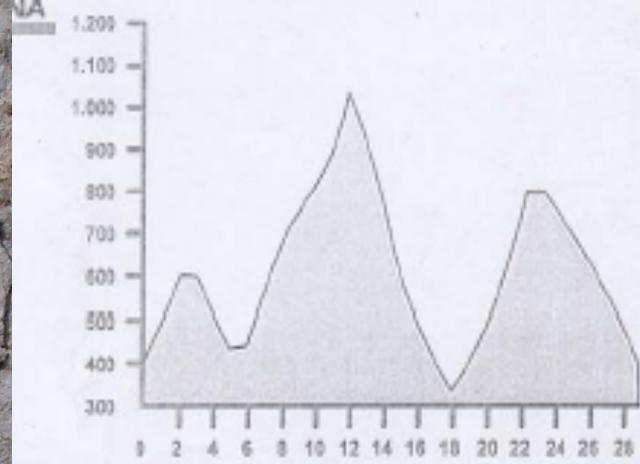


Gráfico nº 1: Carrera con dos, tres o más cima

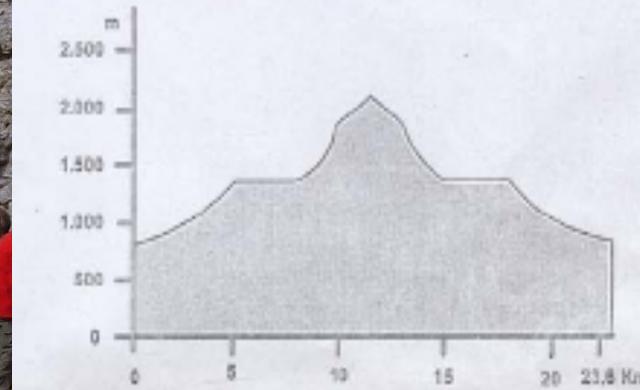


Gráfico nº 2: Tipo pirámide con una agla subida y bajada

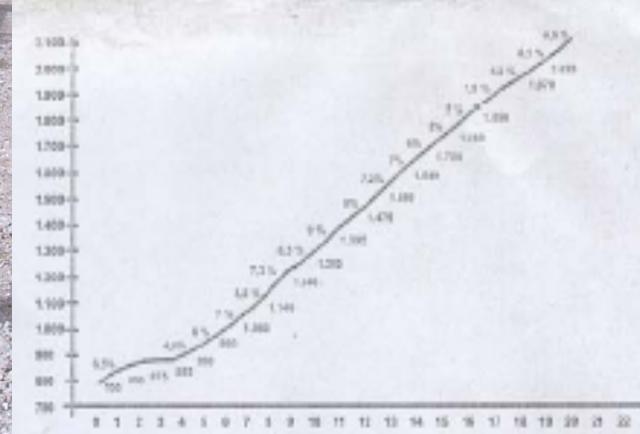


Gráfico nº 3: Carrera en subida (sin bajada). Con fuertes pendientes y desnivel.

PERFIL DEL CORREDOR

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS -

Capacidad de soportar mucho trabajo y transformarlo.

Gran nivel de resistencia general y fuerza-resistencia

Solidez muscular y articular

Peso ligero (%graso mínimo)

F.C. Basal baja

Velocidad umbral anaeróbico alto

Soportar la acidosis láctica – limpiar el lactato muy rápido

Buena transición aeróbico – anaeróbico (cambios de ritmo)

Buena marca en maratón de asfalto

Buena marca en 10-15 kms. planos

CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS - MONTAÑA

- **Caminador – corredor (caco): 30% - 70%**
- **Experiencia en media - alta montaña**
- **Adaptación y rendimiento en altura y desniveles**
- **Adaptación a cambios climatológicos**
- **Adaptación cambios de terreno**

CARACTERÍSTICAS TÉCNICA - TÁCTICA



**Estilo de carrera
económico(diferentes superficies)**

**Técnica de carrera: camino,
trialeras, bloques, nieve, palos,
aristas, ...**

**Táctica en función de las
calidades individuales y tipo de
carrera**

**Dosificar esfuerzo – guardar para
la bajada final**

CARACTERÍSTICAS



Voluntad férrea y perseverancia

“Sufridor” y “Luchador”

Autoconocimiento y dominio de sí mismo

Disponer o adquirir cultura deportiva

Concentración durante la carrera

TÉCNICA DE CARRERA

Diferencias en la fase de apoyo como en la fase de impulso con respecto a la carrera en asfalto.

Fundamental la técnica en subida y bajada.

La técnica es adaptada según nuestra morfología, terreno que nos encontramos y ritmo de carrera.

Fundamental la economía en la carrera(mínimo gasto a ritmo alto).



SUBIDA:

- Empujar con la musculatura posterior de la pierna y palanca con el cuadriceps.
- Parar la pierna con el psoas –ilíaco, recto anterior.
- Braceo activo para ayudar el impulso.



BUEN TERRENO O POCO IRREGULAR:

- Ritmo constante corriendo (regular fuerzas)
- Zancada corta y económica mejor que larga

TERRENO MUY IRREGULAR:

- Es preferible alternar caminar y correr (CACO) en terreno con mucha pendiente o tramos de recuperación

BAJADA:



**LA MUSCULATURA TRABAJA
EXCÉNTRICAMENTE, FRENANDO.**

**IMPORTANTE LA ARTICULACIÓN TOBILLO,
CADERAY RODILLAS.**

**SIN OLVIDARNOS LA ZONA LUMBAR Y
ABDOMINAL.**

BUEN TERRENO:

Carrera con zancada amplia, apoyo metatarsos y no talones.

Sensación de dejarse ir.

Cuerpo un poquito adelantado y ayuda del braceo.

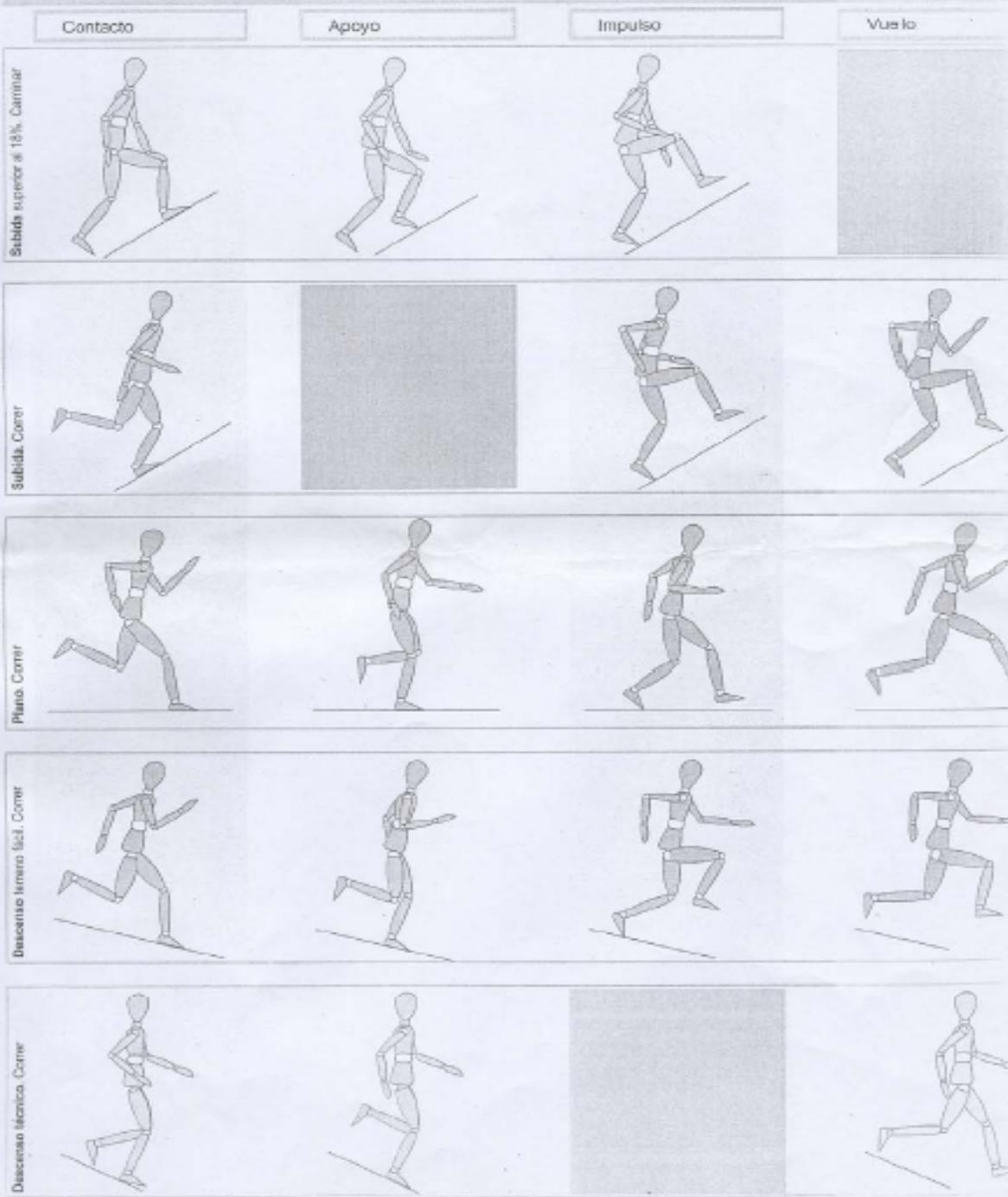
TERRENO IRREGULAR Y CON PENDIENTE:

Cuerpo ligeramente retrasado, con apoyo de talones y brazos estabilizando el movimiento.

LOS PASOS TÉCNICOS:

Economizar esfuerzos y extremar la seguridad.

Gráfico n°4: Técnica de carrera en montaña (fases/torreno)



ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA



RESISTENCIA AERÓBICA:

- Carrera regeneración
- Carrera calentamiento
- Carrera ritmo lento
- Carrera ritmo medio tobogán o plano
- Carrera progresiva plana
- Series repeticiones (100- 200-300 m.)

ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

RESISTENCIA AERÓBICA-ANAERÓBICA:

- Fartlek ritmo medio
- Carrera progresiva en cuesta
- Caco
- Carrera ritmo fuerte : tobogán o plano
- Series repeticiones plano-cross (1-2-3 km.)



ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA



RESISTENCIA ANAERÓBICA:

- Fartlek ritmo fuerte
- Carrera ritmo muy fuerte tobogán o plano
- Series repeticiones plano(400-600 m.)
- Series en cuestas
- Competición
- Test

CÁLCULO DE RITMOS (CONTROL CON

UMBRAL ANAERÓBICO

(test de Conconi)

• Carencia ritmo:

Baja – Media Montaña

de

5-10% aproximadamente

(faltan más estudios
fisiológicos)

Alta Montaña(altura-frío)

sin datos fiables



TERRENO PLANO O TOBOGÁN SUAVE:

MAX.

Competición - Test

103%

Series repeticiones(400-600m.)

Series cuestas

Carrera ritmo muy fuerte

100%

Series repeticiones (1-2-3 -5 km.) (Aeróbico-anaeróbico)

Fartlek

95%

Carrera ritmo fuerte (30' – 40') Caco

Carrera en subida

90%

Carrera ritmo medio (45' – 1h 30')

85%

Carrera progresiva

80%

Carrera ritmo lento (3h)

75%

Regeneración - Calentamiento

PASAR DE LOS RODAJES A LAS SERIES:

Fundamental acumular kilómetros y para el corredor por la montaña acumular muchas horas para la adaptación al medio.

Pero si queremos mejorar, a parte de la fuerza tenemos que realizar las series de repeticiones cortas y largas, cuestas, técnica de CACO.

Entrenando el umbral anaeróbico y algo de resistencia anaeróbica daremos ese plus de mejoría.

Trabajaremos esta resistencia específica para sostener ritmos más elevados, retraso en la aparición del cansancio, mejorar la recuperación, adaptación a cambios de ritmo y los descensos serán más rápidos.

¿Cómo mejorar el umbral anaeróbico?

Métodos continuos:

- **El fartlek**
- **Carreras progresivas en subida**
- **Carrera máxima en subida (tipo test)**

Series de repeticiones:

- **Series largas**
- **Series cortas**
- **Cuestas**
- **Dunas**

ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DE MONTAÑA

- **ENTRENAMIENTO LARGO Y COMPLETO**
- **ENTRENAR EL PERFIL O RECORRIDO DE LA CARRERA**
- **LA BAJADA**

La fuerza:

• Fuerza:

- Tobillos: ejercicios compensatorios para tobillos
- Fuerza natural específica: ejercicios realizando 20 repeticiones, sin descansos o mínimos, poca o nada de carga(bosque).
- Ejercicios de transferencia: ejercicios que tengan un parecido con la carrera real (lastres, escaleras, cuestas con lastre, ...)

• Fuerza resistencia:

- Entrenamiento natural: (1h-1h 30')
- Circuito de Oregón: (9ejerciciosx100m+1000m.)
- Circuito de fuerza resistencia a tiempo: (3circuitosx15 ejercicios 40"de trabajo 20"descanso)

IMPRESCINDIBLE LA HIDRATACIÓN Y ALIMENTACIÓN ENERGÉTICA:

- TENEMOS QUE LLEVAR ENCIMA
- APROVECHAR LOS PUESTOS DE AVITUALLAMIENTO

