

## ENTRENAMIENTO COMBINADO

El entrenamiento combinado es la posibilidad de realizar actividades deportivas ajenas a la carrera y que complementan la preparación para la misma. Bicicleta, natación, pesas, gomas, Actividades con balón, etc.

Algunos principios del entrenamiento combinado.

- Usarlo como una alternativa, jamás como algo más parte del entrenamiento. Es decir, si se lleva una semana intensa de entrenamiento, durante 6 días a la semana, el añadir, por ejemplo 1 hora de natación puede ser más perjudicial que beneficioso. Es mejor utilizar 1 día de esos 6 para realizar esa otra actividad.
- La prudencia la madre de la ciencia. La natación, el ciclismo, o cualquier otro deporte, usará músculos los cuales no están acostumbrados a trabajar en nuestra actividad de carrera. Aumentar gradualmente estas sesiones. Debemos hacer memoria y recordar cuando empezamos a correr, ¿que ocurría en nuestro cuerpo?, pues nos aplicamos el cuento y la misma situación.
- Evitaremos aquellas actividades que puedan agravar la lesión que nos hemos producido corriendo, en caso de estar en tan desagradable situación. Intentar aislar la zona afectada con deportes que "ignoren" su función motora.
- Correr 1 hora = nadar 1 hora, pedalear 1 hora, etc. Es decir, el día que escojamos para realizar una de estas actividades, esta debe durar lo mismo que la sesión de carrera a la que sustituye.
- El descanso es importante. Pero en este punto no voy a insistir más, a estas alturas muchos sabemos que es casi tan importante como el entreno. El cuerpo avisa, debemos saber escuchar.