



## **Presentacion general de fitness test y plan de trabajo de PRE-TEMPORADA**

Explicacion y desarrollo a seguir a partir del día Jueves 16 de Julio al Viernes 10 de Agosto, 2015

### **Equipamiento necesario y lista de requisitos en general:**

1. Tennis comodos (comfortables) de preferencia running shoes. (2 pares)
2. Calcetines de algodón. (2 pares)
3. Camiseta de algodón o clima-cool manga corta (manga larga opcional) NO playera sin mangas.
4. Bloqueador Solar (crema hidratante, vaselina)
5. Reloj (Cronometro)
6. Agua o Gatorade (1 batella) NO soda – NO Red Bull – No Monsters.
7. Toalla y mochila (con Equipamiento extra, shorts, playera, toalla, first aids, etc.)
8. Gorra (Opcional)
9. Sun glasses (Opcional)

### **Equipamiento NO NECESARIO:**

1. Teléfono
2. Ipod
3. CD player
4. Mascotas
5. Joyeria (anillos, cadenas, esclavas, aretes, piercing, etc.)
6. Articulos valiosos
7. Balon
8. Snacks

## **Conoce los beneficios de hacer deporte en la playa.**

### **En qué zona de la arena debes correr.?**

Es aconsejable con tenis y a la mejor hora.

Con la llegada del buen tiempo a muchos nos apetece salir un poco del gimnasio y hacer deporte al aire libre, magnifica elección. Además de cambiar nuestra rutina deportiva nos aporta beneficios muy saludables como respirar aire puro, disfrutar de la naturaleza y para muchos darse cuenta de que hay algo más que las cuatro paredes que encierran maquinas, pesas, y clases dirigidas. Hay muchos deportes que se pueden practicar al aire libre, uno de los deportes por excelencia: correr por la playa.

Habrán escuchado o leído cantidad de opiniones sobre esta actividad, unas buenas otras malas, hay para todos los gustos, por esa razón nos encontramos en la necesidad de tomar este tema como un consejo oportuno para que desde un principio sea un maravilloso y no se convierta en un infierno.

Veamos primero las diferencias de correr por la arena o por superficies duras.

- Se queman más calorías al correr por la playa (La presencia del yodo estimula la glándula tiroides y favorece el aumento de quema de calorías).
- Correr por la playa mejora nuestra respiración (Gracias a la humedad del ambiente y a la baja presión. Pero cuidado, esto también se puede volver en nuestra contra, ya que el ejercicio aeróbico con altas temperaturas nos hará llegar antes a la fatiga).
- Al correr por un terreno irregular se fortalecen las articulaciones del tren inferior (Tobillos, rodillas, cadera y además mejora nuestro equilibrio corporal "postura").

Ya sabemos las diferencias más notables con respecto a correr por superficies duras como la pista de atletismo y el asfalto. Pero además de estas diferencias que ya sabemos muchos hay muchas preguntas que nos hacemos frecuentemente y no siempre están bien resueltas.

### ¿Por qué zona de la arena debo correr?

Esto depende mucho del tipo de playa en la que nos encontremos, a rasgos generales la mayoría de playas tienen una zona donde la **arena está seca** y el terreno es irregular, más cerca de la orilla la arena se hace más **compacta y húmeda** y, por último, la zona de la orilla donde el agua nos  **cubre los tobillos**.

No hay una mejor o peor zona para correr, la diferencia está en nuestra preparación. Si nuestro objetivo va más allá de correr y lo que buscamos es un entrenamiento específico, el trabajar en una zona de la playa u otra diferente si será importante.

### Trabajo específico

- La zona donde la **arena está seca**, podemos mejorar conceptos como la salida, velocidad reacción, multisaltos, ejercicios de fortalecimiento de articulaciones, etc.
- Donde la arena es más **compacta y húmeda**, mejoraremos la técnica de carrera, la velocidad, resistencia. Esta es la mejor zona para hacer carrera continua. Pero no olvidar que justo en esta parte de la playa hay un pequeño desnivel que podría ocasionarnos problemas de desnivel en la cadera. No obstante cuando vamos en una dirección la intención es volver con lo que igualaremos ese pequeño desnivel.
- En la orilla donde el agua nos  **cubre los tobillos** es la mejor opción para terminar el entrenamiento.

### ¿Debo correr con zapatillas o descalzo?

Correr con calzado podría provocar molestias como fascitis plantar, una lesión complicada. Es poco aconsejable correr descalzo aunque fortalece las articulaciones del tren inferior, pero no se aconseja dado que el terreno no es estable y sobrecargamos los isquiotibiales (gemelos), dependiendo de la zona por la que estemos corriendo. La mejor recomendación es que empecemos con sesiones ligeras y bien estructuradas que poco a poco vayamos aumentándolas.

### ¿Cuál es la mejor hora para correr?

Debido a que según la época del año en la que decidamos ir a correr nos podemos encontrar con la playa llena de sombrillas, toallas, gente y sobre todo con altas temperaturas, por eso el mejor momento para hacer nuestras sesiones es o a primera hora de la mañana cuando las temperaturas todavía nos son muy elevadas, o al atardecer. Y sin duda alguna si te encuentras en verano no olvides protección solar y mantenerte hidratado.

Llegar a deshidratarte es más fácil de lo que a veces pensamos.

Algunos síntomas pueden ser una aceleración del ritmo cardiaco, respiración agitada, escalofríos, boca o labios secos, y mareos. En los casos más extremos dolor de cabeza insoportable y vomito.