

TEST PARA MARATÓN (2 x 6.000) **Por Rodrigo Gavela**

Un Medio Maratón Previo

Tres semanas antes del maratón es aconsejable realizar un medio maratón a tope. Se aprovechará éste para ensayar estrategias y tácticas que luego se pondrán en práctica en el maratón. En los días previos también se hará un simulacro de cara al maratón, con la carga de hidratos, la hidratación, el endurecimiento de pies, etc., así como una rebaja sustancial en el entrenamiento para llegar bien descansado y rendir al 100 por 100.

Si has corrido bien y las condiciones climáticas son correctas, el tiempo realizado ya puede ser un primer referente para saber a que ritmo aproximado se puede correr el maratón. Ahora bien, si te equivocas en la estrategia, o el día es malo, (muy ventoso o caluroso) difícilmente podrás sacar conclusiones de cara al maratón.

En el caso óptimo puedes saber cuál será tu mejor marca en el maratón, lo que no significa que la puedas hacer, pues eso sólo será posible arriesgando a tope y teniendo el día perfecto.

En la escuela del corredor he podido constatar que para bajar de tres horas en el maratón es necesario realizar un medio maratón tres semanas antes en menos de 1h23. En esas condiciones se estaría muy justo, lo ideal es bajar de 1h22. También es cierto que un corredor bajó de tres horas haciendo previamente 1h23:47, pero es algo excepcional.

Existen unas tablas estadísticas realizadas en Estados Unidos, que generalizando, calculan que la marca en maratón es el doble de la del medio maratón, mas un 10%. En la escuela he comprobado que se cumple en algunos casos, pero en la mayoría no. Es algo fiable cuando se aplica en marcas del medio maratón que oscilan entre 1h16 y 1h45, pero cuando son inferiores o superiores se desvía mucho. Por ejemplo, un corredor que haga 1:4:40 le saldría en maratón 2:22 y la realidad suele ser muy distinta, pues son corredores de 2h13 a dh16.

El test de 2 x 6000

El test de 2 x 6000 es un invento de gran éxito de Antonio Serrano. En un principio no era más que unas series largas, pero luego nos dimos cuenta de la estrecha relación entre el estado de forma, los tiempos realizados en los dos seismiles, los resultados de los test de lactato y los tiempos en el maratón. Así que lo convertimos en un test para prever el tiempo en el maratón. Y a partir de ese momento comenzamos a estudiar todas las relaciones entre el mismo y los demás tests y competiciones.

En los últimos años yo he ampliado el estudio aplicándolo a corredores aficionados de todos los niveles y los resultados son muy buenos. Aún no puedo sacar conclusiones científicas, porque solo lo he estudiado con algo mas de cien corredores, pero cuando consiga resultados con mas de 500, ya podré empezar a considerar sus datos como muy fiables.

Lo que yo os explico hoy aquí se está cumpliendo con mis atletas en casi el cien por cien de los casos con un margen de error de más menos 2 a 3, aunque considero que aún es prematuro considerar sus tablas como de aplicación universal. Os podrá aclarar mucho cuál puede ser vuestro ritmo en el maratón, pero sobre todo el que nunca deberíais superar en le mismo.

Primero os explico en que consiste el Test y luego os propongo las tablas de aplicación. Se debe realizar entre 10 y 12 días antes del maratón. El primer 6.000 se hace al ritmo que se pretende correr el maratón y el segundo se hace a tope. El primero es la clave, si lo hacéis mas fuerte de lo debido, el test pierde gran parte de su valor. Los ritmos en los entrenamientos, el último medio maratón realizado y la prueba de esfuerzo (si la hacéis) ya os habrá aproximado a lo que puede ser vuestro ritmo de competición, y con este test lo podréis confirmar o definir aún más.

Para un corredor que quiera bajar de tres horas, sus ritmos en el test deberían estar en torno a 25:12(4:12 el Km) en el primer 6.000 y en menos de 22,40(3:47 el Km) en el segundo 6.000. Si la diferencia por Km entre la primera y segunda serie es inferior a 22" quiere decir que el ritmo de la primera era muy próximo al ritmo posible del maratón, lo que sería un grave riesgo competir al mismo y lo correcto sería competir más lento. Si la diferencia en el ritmo es superior a 23" por Km, entre ambas series, quiere decir que el ritmo de la primera si es adecuado para competir en el maratón.

Todos estos cálculos son teóricos y sólo se cumplirían en condiciones óptimas de competición. Con situaciones climatológicas adversas siempre se pierden varios minutos y esto supone readaptar el ritmo a la nueva situación, el día de la carrera, añadiendo de 3"(cuando se compite a menos de 4' por Km) a 10"(cuando se compite a mas de 5'30" por Km)

He elaborado una tabla, donde en función de los tiempos en cada 6.000 y la diferencia de ritmo por Km, nos ofrece cual puede ser el ritmo posible en un maratón. A este le añado el ritmo probable y con ellos describo los tiempos posibles y los probables en el maratón.

El tramo comprendido entre 2:50 y 3 horas 30' es en el que mayor experiencia he tenido con corredores y donde la tabla es más fiable. En el resto he tenido menos corredores y el margen de error puede ser mayor. La tabla siempre es de aplicación aproximada y os pondré un ejemplo para que la apliquéis correctamente.

Ejemplo:

Si un corredor ha realizado el último medio maratón en 1h32, debería hacer el primer 6.000 a 4:40 por Km y el segundo a tope. El día del test llueve y hace el primero en 28:13, con la sensación de ir frenándose, pero en el segundo se emplea a tope, y a pesar del mal tiempo hace 24:31. La conclusión es que el ritmo del primero podía ser un poco más rápido, ya que la diferencia de ritmo por Km es muy grande. En este caso el ritmo probable se acerca más al posible y, aunque en la tabla le salga que debe correr el maratón a 4:50, seguro que podría ir tres o cuatro segundos más rápido por Km, a 4:46, que equivale a 3:21 en el maratón. Como podéis comprobar la tabla del test es una referencia para guiarnos, pero luego tenéis que ajustarla a vuestra realidad. Os recuerdo que a partir de este test se debería iniciar una bajada importante en la cantidad y en la intensidad de los entrenamientos hasta el descanso total en los últimos tres días, para llegar en las mejores condiciones físicas a la gran cita. Jamás debéis competir una maratón, si queréis rendir al máximo.

LA ESTRATEGIA EN LA COMPETICIÓN

Lo primero es analizar vuestras posibilidades reales para afrontar el maratón con éxito. Las decisiones que se adopten previamente a la competición y el plan para llevarlo a cabo no es más que una "estrategia". La habilidad para llevar a buen fin esa estrategia es la "táctica".

Tener clara la estrategia de cara al maratón supone una cierta garantía de éxito, sobre todo si ha sido muy meditada. Con la cordura de no imaginarse proyectos irrealizables, hay que tener en cuenta los datos objetivos que nos marcarán nuestros límites. Estos datos nos aportan los entrenamientos, con los tiempos en las series y los ritmos de los rodajes largos, los resultados en otras competiciones previas, las posibles condiciones climatológicas, la capacidad individual de sufrimiento, la posibilidad de ir en grupo o no, el desnivel y la altitud del recorrido, los resultados de las analíticas de sangre (y si se hacen), los de las pruebas de esfuerzo, los del test así como factores menos predecibles como la cantidad de ganas de competir que tenga uno ese día.

ESTUDIAR LA ESTRATEGIA

Mi experiencia me dice que en maratón se debe pecar de prudente, de este modo siempre habrá tiempo de incrementar el ritmo en el último tercio de carrera y realizar una buena marca. Arriesgar mucho desde el principio en una carrera tan larga y en la que intervienen tantos factores externos es jugar a la ruleta rusa. Cuando un atleta ha preparado una competición durante tantos meses, con tanta ilusión y rehusando a tantas cosas, no puede perderlo todo en unos minutos por una mala estrategia, puede ser muy frustrante y doloroso. Lo ideal es salir a un ritmo algo más suave de la media que queremos sacar al final. Si tenemos muy claros cuáles son nuestros límites físicos y hemos calculado bien nuestros tiempos todo saldrá correctamente.

No hay que dejarse llevar por los impulsos iniciales en los que uno se sobrestima y va más rápido de lo que debe. Tampoco es bueno fijarse demasiado en los demás, si algún compañero o amigo se adelanta y tú vas sobre lo previsto no tengas prisa, porque aunque en un principio lo pierdas de vista, al final puede ser él el que no te vea a ti.

¿CUÁL SERÁ MI MARCA?

En los maratones todo se ciñe a cifras: distancias, tiempos, pesos, grados porcentajes de desnivel, número de impactos sobre el suelo, litros de agua que se beben, etc.; pero aún así no se puede calcular y predecir el tiempo que se va a realizar, aunque si el mejor crono al que se puede optar. Todo lo demás son aproximaciones más o menos certeras, que es lo que yo en este artículo. Al final, tu marca será la que seas capaz de hacer el día del maratón. Mantén la concentración durante toda la carrera, escucha a tu cuerpo y si tienes suerte con tu estrategia y con las condiciones del clima, seguro que consigues realizar la marca que habías previsto unas semanas antes y por la que tanto habías entrenado. **¡Suerte a todos!**

Primer 6.000	Segundo 6.000	Diferencia Posible	Ritmo Probable	Ritmo Posible	Marca Probable	Marca Barrera	
21:00	19:12	18"	3:30	3:33	2:27:41	2:29	Sub. 2:30
21:30	19:36	19	3:35	3:38	2:31:12	2:33	
22:00	20:00	20	3:40	3:44	2:34:43	2:37	Sub. 2:40
22:30	20:24	21	3:45	3:49	2:38:14	2:41	
23:00	20:48	22	3:50	3:55	2:41:45	2:45	
23:30	21:12	23	3:55	4:00	2.45.16	2.48	Sub. 2.50
24:00	21.36	24	4.00	4.05	2.48.47	2.52	
24.30	22.00	25	4.05	4.10	2.52.18	2.55	
25.00	22.24	26	4.10	4.15	2.55.49	2.59	Sub. 3 horas
25.30	22.48	27	4.15	4.21	2.59.20	3.03	
26.00	23.12	28	4.20	4.27	3.02.51	3.08	
27.00	24.00	30	4.30	4.40	3.09.53	3.16	
28.00	24.54	31	4.40	4.50	3.16.55	3.23	
28.30	25.18	32	4.45	4.56	3.23.57	3.28	Sub. 3.30
30.00	26.42	33	5.00	5.12	3.30.59	3.39	Sub. 3.40
31.30	28.06	34	5.15	5.28	3.41.31	3.50	
32.30	29.00	35	5.25	5.41	3.48.33	3.59	Sub. 4 horas
34.00	30.24	36	5.40	5.57	3.59.06	4.11	
36.00	32.18	37	6.00	6.18	4.13.10	4.25	Sub. 4.30
38.00	34.12	38	6.20	6.40	4.27.14	4.41	
40.00	36.06	39	6.40	7.00	4.41.18	4.55	Sub. 5 horas
42.00	38.00	40	7.00	7.25	4.55.22	5.12	