

1, 2, 1, 2, 3, 4...

1, 2, 1, 2, 3, 4...

1, 2, 1, 2, 3, 4...

¡Pilómetro 42! ¡Han venido los reyes magos! Sí, señor.

Esto es fantástico, Liceba.

Sí, sí, sí, sí. Vamos a ver este invierno estupendamente.

No nos va a molestar el sol para nada.

¡Parece un paqueladero!

Están probadas en los Dalomitas, ¿eh?

Chemita, ¿qué tal? Buenas noches.

Oye, me gustan, ¿eh? Me gustan. Te quedan bien, ¿eh?

Sí.

Hombre, ha pasado una semana en los Dalomitas probando las gafas, las nuevas gafas de la vida.

Y a quién estudio se ven bien, ¿eh?

A quién estudio tienen una...

Estas paltertuleón me pueden venir bien, ¿eh?

Para no ver lo que no quieras ver.

Para no ver... ¿A ver si te vas a quedar dormido?

Os veo muy bueno.

Con muy buen color, con muy buen color. Sí, señor.

Oye, muchísimas gracias, Chemita.

Es verdad, aquí a oscuras incluso se ve bien, ¿eh?

Sí, está chulo.

Así que tienes pinta de bacaladero, ¿eh?

Con los auriculares.

De un after, ahora mismo.

Con los auriculares y las gafas, ¿eh?

Con la macarra.

¿Y las estudios qué pasa? ¿Se ponen oscuras luego con el sol?

Eso es, cuando se da el sol, se ponen un poquito más opacas.

Muy bien.

Y todo esto protege un poquito más.

Muy bien.

Vamos, las hemos probado.

Esto ha sido para que veáis que no me voy de unos engaños.

No, no.

Hemos estado probando gafas.

Y estas son robadas.

Las que nos traigas a nosotros son robadas las dos, ¿no?

Sí, efectivamente.

Y a unos que se les olvidaron los Dalomitas.

Yo, cuando estaban enseñando los colores que habían, digo, estos son para...

Vale, vale, vale.

Muy bien.

Pues muchísimas gracias.

Nada.

Y adidas por el regalo, por supuesto.

Y además, se ha ido a Nerja.

Después de estar en los Dalomitas, ha ido a Nerja a correr la carrera de los 10 kilómetros este fin de semana.

Yo quería ver el barco en Chalquete.

Claro.

¿Está ahí expuesto todavía?

Bueno, bueno, bueno.

Hay una...

Como una especie de excursión, ¿no?

Por el verano azul, ¿no?

Está, efectivamente.

Puedes hacer eso.

El tour de verano azul.

La casa de Desi.

Todo se mantiene igual.

Y vas pasando y te van enseñando los lugares donde se grabaron.

Increíble.

Y es que la carrera en el kilómetro 2 pasaba por el barco de Chalquete.

Ostras, qué bueno.

Entonces, mis vídeos aparecen por ahí cuando paso por el barquito y miras ahí a la dorada.

Y a los que hemos visto y hemos seguido esa serie y al momento especial.

Sí, sí.

Y bueno, una prueba.

Era, por un lado, la carrera de marcha donde estaba María Pérez, estaba Dio García.

Estaban los mejores marchadores de España.

Y luego la carrera de 10 kilómetros, que la ganó Toni Abadía.

O sea, que ha habido mucho nivel, más de mil personas.

¿Cuánto hiciste ayer en los 10 kilómetros?

32 minutillos.

32.

Todo y vuelto, vuelto.
Che, que no me veis que me veía loco.
32 minutos.
32 minutillos.
Ya vuelvo al revés.
Minutillos, dice Ego,
para que no sea importancia.
Y terminó Toni Abadía,
que fue el que ganó
y se hace el cuello y dice,
joder, como diciendo,
había vuelo todavía
y que macho,
que todavía no cuesta trabajo
ganarte.
Así que, así, un fin de semana
para mí, espectacular,
con los domomitas y todo.
32 minutos,
te sale el kilómetro a 3, 10, 3.
A tres pilados, pero es que la
tenía, era durillo.
O sea, que no era plano.
No me la habían contado el todo.
Y había tres kilómetros
de cuesta que en el momento
revente, tal cual.
Pero bueno,
a la última parte un poco
embajada y que terminaba
en el balcón de Europa
la carrera.
Y muy bonito.
Mucho calor,
mucho público, mucha gente
y luego directamente
al agua a patos.
¿Y mañana estás con Tebas?
Mañana voy a la liga,
voy a la liga.
¿Pero vas a correr con Tebas?
No, no.
Vale, tebas solo
y luego ya se junta con Tebas.

Hombre, yo se lo plantearé,
si la petece salir a hacer
unos kilómetros conmigo
y le podemos preguntar ahora
si me dais alguna orden,
yo le pregunto.
Hay tantas cosas que preguntarle.
Muchas, muchas.
Otra cosa que me responda,
pero bueno.
Pero vas a hablar
de la inteligencia artificial.
O de la palanca de lo que sea,
lo hablamos.
¿Inteligencia artificial o
esa trataría?
Sí, inteligencia artificial
un poquito como puede.
¿Y tú qué sabes de eso?
Poco, porque inteligencia
tengo poco artificial,
tampoco sube mucho,
con lo cual
como incide
o como puede afectar
esa inteligencia artificial
a ámbitos de la vida
como es el deporte
y como podría afectar
en nuestro deporte
y estamos viendo
muchos casos,
pues mira,
en Movistar,
en el equipo de ciclismo
un poco vaticinando
si siguen a unos batidos
pedaleando
cuando pueden
un poco llegar
ese momento de dificultad
y ya lo hacen casi todo
a la carta,
decir, oye, tú puedes atacar,

tú no.

Y yo creo que ha evolucionado
toda la tecnología
tanto que
pues está metiendo
en todos los deportes.

Pero bueno,
aportaré un poquito
mi granito de arena
y ya juntaré.

Es que,
antes hablábamos
antes del programa de eso
y tú planteabas la posibilidad
de que incluso
la inteligencia artificial
te puede decir
cuando te va a llegar
el muro
en un maratón.

Que te dirían,
oye,
ten cuidado
porque sales a este ritmo,
posiblemente tienes
todas las papeletas
para que en un metro 36
tengas...

Pero en función
de tus condiciones.

Claro, claro, claro, claro.

El muro será diferente
para ti que para mí.

Sí, sí, claro, claro.

El ritmo que llevas.

Digamos que la inteligencia
artificial

lo que te hace es un seguimiento
de todo tu entrenamiento
de todo tu entrenamiento
y tus marcas.

Eso es.

Y hace una predicción
con toda la información

que tiene
con respecto a ti
y podría en un momento
el lado.
Y estos,
¿están probando
y están acertando?
Pues sí, tengo la verdad.
No tengo idea.
A mañana también.
Yo creo que es hacia donde va.
En el mundo del ciclismo
sí que lo están utilizando.
Eso sí que están testando.
Ya estaba el ciclismo
absolutamente
en manos de los potenciómetros,
de los pulsómetros
de todo esto.
Imagínate ahora
cuando llegue
también la información.
Bueno, también tiene una cosa
que no le pasa lo que le ha pasado
desde el muro
de la carrera de Buenos Aires,
que ha habido un corredor
que ese no se esperaba tampoco
por mucha predicción
que haya de datos
con esa inteligencia artificial.
Hemos encontrado un corredor,
un Kenyatta
que estaba corriendo la maratón
de Buenos Aires.
Iba primero,
pasa en una hora tres
la media maratón
y de repente
cuando llega al kilómetro 38
se cruza un perro.
Ostras.
Y el tipo,
claro,

cuando vas a 20 por hora
que pase cualquier cosa
un poco ajeno
a lo que tú estás corriendo
de...
Sí, pues eso.
Rápido, concentrado,
con todo tu cuerpo
única y exclusivamente
caminado al rendimiento,
pues eso.
Te das toca un poco,
haces algún mal apoyo,
el perro no sabe si te quiere
morder,
quiere jugar contigo.
Esos segundos,
y ahora,
pues que lo ha hecho,
pero de la carrera,
ha quedado tercero,
le pasaron dos
otros dos Kenyattas
y al final,
de ir primero
en el kilómetro 38,
el muro fue en este caso
el perro,
la carrera de Buenos Aires.
Ya sabéis que no tengo
buena relación
con los perros,
pero el lunes pasado
me pasó una cosa parecida.
Se siguió un perro corriendo.
Sí,
en el parque del Manzanares,
no,
ya estaba llegando a casa,
estaba a 200 metros del portal
y de repente un perro
se menciscó
y me quería morder
las piernas

y yo le tiraba...
Los gemelos,
y le decía a la dueña,
pero coge el perro
que lo tienes que llevar atado,
no te enteras,
dice,
no, es que te ha visto correr,
digo, nos ha jodido,
estoy corriendo,
llevo una hora corriendo.
Bueno, pues,
ya le llamaba,
Lucky, Lucky,
y el perro guapo,
y digo,
que te meto,
que te meto.
Pero bueno,
pero yo se va.
Y en una de estas,
dice la tía,
no me haces caso...
¿Le quieres decir la chica?
La chica.
La señorita,
dice,
no me haces caso,
pues me voy,
y se fue
y dejó el perro allí
y le dije,
pues,
o tú o yo.
Y dije,
entonces ya empecé
yo a correr detrás del perro.
No le alcancé,
pero ya dijo,
ostras,
esté bien en serio,
y se largó.
Pero fue una escena
que duró unos tres minutos,

no fue una cosa de,
ay, ay, ay,
y ya,
no,
tres minutos así,
el perro,
guau,
guau,
y yo,
pero bueno,
será posible
que no agarre al perro.
Tiene que tener cuidado,
si tiene gustos de perro.
Pero encima tuvo la señorita,
los arresto,
los perros,
y ya en bici no te quiero contar,
si se debulta un perro,
ahí sí que es muy peligroso.
Pero es que la excusa,
además de ella,
es que te ha visto correr,
digo,
pues entonces qué pasa,
que yo no puedo correr
en un parque donde se va a correr,
precisamente.
Pero fíjate lo que va a pasar,
tranquila,
tranquila.
No,
no, ya sabéis que yo tengo
una situación normal.
El premio,
creo que,
porque al tercero,
sí,
hubo 3.000 dólares,
el hombre que iba
en Guieno,
creo que se llama el queñata,
y...
Ya se ha sacrificado el perro

como ese dinero,
o el perro,
que tampoco en la carrera
irá 20 por hora,
como digo.
Oye, pues está muy bien
la sección de hoy,
porque se está siendo muy
anarquica,
o sea,
hemos hablado absolutamente...
Bueno, mira,
anarquico,
los campeonatos nacionales
de la India.
Ah,
sí,
también,
esa tela también.
No esperaba en la llegada
de los agentes
de Antidopaje,
y resulta que
más de la mitad de los
participantes
se largaron del estadio.
La carrera de 100 metros
solo tuvo un participante,
solo corrió uno.
Ah, no.
Y se fue,
siguió,
dio media vuelta más
para salir por una puerta.
La verdad.
Y todo esto se explica
porque,
cuando entraron en los baños
de los vestuarios,
encontraron centenares,
está el vídeo,
centenares de jeringas con epo.
Una barbaridad.
Qué vergüenza.

Una auténtica.
Me ha recordado un poco,
te acuerdas,
cuando tratamos el tema
del campeonato de culturismo
que hubo en el País Vasco,
ah,
sí,
avisaron que iban a hacer...
Sí,
avisaron que iban a hacer
control de Santidopaje,
desaparecieron todos.
Desaparecieron todos.
En ruta de Letonia,
que ni ha sido la gran dominadora
y Marta Pérez,
en la Milla,
ha sido la mejor española,
ha sido sexta en esta prueba.
Que la primera vez que se hace
unos mundiales en...
En ruta.
Que, bueno,
que ahora Sebastián Coé
ha querido,
pues,
que participe la gente,
la media maratona ha salido a la vez,
con la gente que corría,
que es una posibilidad de competir
con los mejores especialistas
que están muy bien.
Y,
luego,
la prueba de la Milla,
que Quipiegón la han conseguido ganar,
o sea,
que es humana.
Y,
luego, pues,
también ha estado la prueba de 5.000.
Que no ha estado nada mal.
Y hemos tenido a Marta,

como un poco un nota más destacada,
esas esta plaza.

¿Y de qué Quichóque queréis decir?

Pues de Quichóque,
que ha coincidido en la entrevista
en la que ha explicado
cómo es su día a día,
cómo es su vida.

Yo creo que es un día a día
bastante rudimentario
y que no cuenta toda la verdad.
Pero él ha explicado lo que hace
cada día,
para ser el mejor maratoniano
de la historia.

Entonces,
lo desgrana rápidamente.

Lunes,
¿qué hace?

Una hora y 20 minutos por la mañana
y una hora por la tarde.

Martes,
sesión de pista por...

No, no, no,
pero espérate,
cuando te dice Quichóque
que va a hacer una hora fácil.

¿Qué querrá decir?

Una hora fácil.

¿Qué es una hora fácil?

Para Quichóque.

O sea, porque por la mañana
dice hace una hora y 20,
pero por la tarde,
una hora fácil.

Define fácil.

Porque a lo mejor fácil
puede ser 18 por hora,
tranquilamente.

Claro, para él sí.

Lo que nosotros pesamos fácil.

Yo entiendo decir de palique,
hablar de un poquito
para soltar la musculatura.

Pero hablan de...
En el trao se llama
Patrick Sannol,
que lleva entrando toda la vida
con él.
Y este no se complica mucho.
Con lo cual,
hora fácil,
hay que ver a qué ritmos
este señor.
Lunes, hora y 20 por la mañana,
hora por la tarde.
Marte, sesión de pista,
15 kilómetros
y una hora por la tarde.
El miércoles...
Yo sé, son 15 kilómetros
en pista,
hace referencia a que el volumen
que hace de series...
Suman 15 kilómetros.
15 kilómetros.
Pero son 15 kilómetros...
Eso es.
A putotope.
8,000,
15 por 1,000,
4,000,
4,000,
y estamos hablando
del volumen
y esto tiene que tener
el calentamiento previo
y lo de después.
Estamos hablando
de 20 y tanto kilómetros
en la sesión por la mañana.
Y por la tarde,
el viernes,
igual que el lunes,
1 hora 20 y 1 hora.
El jueves,
carrera de entre 30 y 40
kilómetros.

No, casi no.
Una carrera larga,
solo una sesión,
30, 40 kilómetros.
Ah, sí.
Y sí.
El viernes,
igual que el lunes
y el miércoles,
hora 20 y 1 hora.
El sábado,
farle por la mañana,
imagínatelo,
y 1 hora por la noche.
Y el domingo,
otra carrera
de entre 25 y 30 kilómetros.
No descansa ningún día.
Ningún día.
Pero esto es...
Yo muchas veces hablamos
que hemos estado hablando
de entrenamiento aquí
en la aleta de alto nivel.
Estamos hablando
de 12 sesiones
la semana
y dos cargas largas.
Esto es
del mejor del mundo,
tienen que entrenar así.
12 sesiones
y si sumamos el kilometraje,
está por encima de 200 kilómetros,
que es lo que hace
una aleta
que se dedica
a correr maratones a este nivel.
Y estamos hablando
del dios,
del rey.
¿Y qué come?
¿Qué come?
Desayuna,

pan con té.
Y ya está.
Come alubias, patatas
y arroz,
y cena ternera
y una pasta hecha
con harina de maíz.
Claro, pero a partir de ahí
es una especie de puris
que se hace
con harina de maíz
y tal y cual.
Pero no habla
de los suplementos
que toman
y de toda la alimentación
paralela.
Básicamente,
esta es la vida
de el hijo.
A mí lo que más
me da mala atención
es el siglo de la hora
fácil,
después hace una hora
20 horas
y por la tarde
hora fácil.
Bueno,
por el tiempo
ya vamos a las preguntas
casi,
el tema de la semana
que viene.
Lo dejamos en el aire
el tema.
Entras en un edificio.
¿Este tema hace bien o no?
Yo te digo la cosa
ahora,
como tengo el tendón,
hay ascensor el otro día
está andolomita,
es una pria blanda

y toda la gente
subiendo bolas de escaleras,
como hay que hacerlo
y yo le di al botoncito.
¿Hay que subir por escaleras?
Sí.
El lunes explicamos el porqué.
Y te doy las razones
de la...
Pero lógico.
Vale, parece lógico.
Sí, sí.
A ver,
tu posición corporal
para correr
es la mejor,
según los canones,
el pecho más que nada.
Bueno,
yo tengo que,
ahora mi posición
no es perfecta,
si miran mis últimos vídeos
como corro,
pero si miran como corría
hace 10 años,
sí que era una posición
bastante eficiente.
¿Cuántos días
entrenas carrera cada semana
y de esos días,
cuántos son de series,
de tempo y de troce?
El mismo entrenamiento
que...
Fíjate,
lo mismo.
Para que os hagáis una idea,
hablamos de dos días
de cargas,
hace un entrenamiento largo
y aquí,
aquí,
aquí,

aquí,

aquí,

aquí,

aquí,

aquí,

aquí,

aquí,

aquí,

aquí,

aquí,

aquí,

aquí,

aquí,

aquí,

aquí,

aquí,

aquí,

aquí,

aquí [silencio],

el entrenamiento largo

y aquí,

aquí,

aquí,

aquí,

aquí,

aquí,

aquí,

aquí,

aquí,

aquí,

aquí,

aquí,

aquí,

aquí,

aquí,

mejora un poco nuestro fondo. Dice uno, yo te voy a correr el maratón de

Sevilla en febrero, ¿cuándo tengo que empezar a prepararla? Ayer, ayer ya.

O sea, realmente una maratón se prepara durante todo un año. Lo que pasa es que

hay una preparación específica que puede variar entre 12 y 16 semanas

previos a la maratón, pero ¿cuándo hay que entrenar la maratón? Todo el año.

Pero la preparación específica, tú solo es decir que soy ser tres meses, ¿no?

Sí, entre 12 y 16 semanas hay gente que necesita entrenar más y yo soy

partidario de entrenar un poquito menos para que no llegues tan tostado, porque hay

gente que se machaca y corre la maratón en los entrenamientos previos y que llega fresquito.

Y por último, ¿cuándo corre en zona 2 las pulsaciones por minutos suben dos puntos más de lo normal que hago bajo el ritmo o sigo constante? Si es que en zona 2 ya lo hemos dicho muchas veces, a la gente nos están preguntando mucho. Mucho por esto, ¿sabéis por qué? Porque los relojes cada vez se marcan más eso. O sea, cualquier lo inteligente te marca la zona en la que estás cuando vas a correr. Ya estamos hablando de inteligencia. Pero posiblemente en la zona 1 y zona 2 son zonas demasiado tranquilas. No llegas a estimular. O sea, que son para gente que empieza... Es casi caminar rápido.

Efectivamente, no es mucho más. Hasta que no llegamos a una zona 3 ya un mínimo estímulo, estamos hablando de 120 pulsaciones, muy poquito. Con lo cual, yo le animaría, que no pasa nada, un poco las pulsaciones y intentar forzar un poco más... Yo he hecho 5 kilómetros caminando muy rápido y estaba en 115 pulsaciones. Sí, pues eso es la zona. En el momento que corres, esas pulsaciones se multiplican y cambias de persona. Me gusta mucho que vengas porque siempre que vienes nos traes algún regalo. Y así te vemos y te abrazamos. Me encanta, me encanta. Un abrazo. Hasta mañana, chau.

Subtítulos por la comunidad de Amara.org