

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

Kilómetro 42, con Joseba que continúa en el partidazo.

Ya cuando se van todos, qué maravilla.

Sí, sí, sí, qué tranquilidad, qué relax, obvies, estáis.

Nos podíamos quedar hasta las 6 de la mañana, hasta que ven carreras.

Acaba de todos estos, hasta las narices, ya.

Dime el tema y bueno, podríamos quedar hasta las 2 de la tarde.

Yo casi mejor os escucho desde casa.

Hola, Chemiita, muy buenas.

Hola, buenas noches, Juanma, buenas noches, Joseba.

Qué tal, hombre.

Qué tal.

Muy bien, muy bien.

Todavía simulando un poco lo que vivimos la semana pasada con ese estratosférico récord del amigo Kittum.

Y hoy me he permitido intentar a ver si era capaz de ser correr a ritmo Kittum y hay de conocer que ha sido imposible.

Ha colgado un vídeo en el que decía, voy a correr como Kittum y corría como Kittum una pierna delante primero y luego la otra.

Pero el ritmo no era el mismo.

Lo más parecido a la realidad que había era sólo la similitud del ritmo.

¿A cuánto te has acercado?

Nada, me he puesto a 4 minutos corriendo un poquito bien de esto.

Yo voy a correr lo que supone correr de forma elegante, siendo eficiente, sin crispar la cara, ir bien.

Pero vamos, lo que para los humanos es correr por abajo 4 minutos.

Es una cosa normal y corriente para este señor es ir a 2,50.

Nada que ver, una locura, una locura.

Pero bueno, por lo menos lo he intentado que tampoco está nada mal.

Y corría sueldo.

Juan me ve, es un poquito así, parecía que hasta corría rápido, pero nada, lejos de la radial.

No hay que correr al ritmo de este señor que está dilapidando todo, aunque estoy investigando un poquito por ahí.

Y ojo, que ya 23 años, ya hay por ahí alguna mala lengua que dicen que casi 25, que son 23, que bueno, que ha habido alguna carrera que ha corrido por ahí, que debutó así un poco joven.

Y bueno, claro, lógicamente se ha convertido en el gran rey.

Y entonces ahora están empezando a salir noticias tuyas.

Y bueno, así aprendemos un poquito.

Hemos estado mirando cómo entrenaba.

Y que ya un poco lo hablamos un poco la semana pasada.

De decir, qué barbaridades puede hacer un ser humano para ser capaz de correr a estos ritmos.

Pues bueno, pulvando un poquito lo que hacía con su entrenador, hemos visto que para que os hagáis una idea. Ige Brinsen, que es el noruego dominador, hablamos del método de entrenamiento que tenía, era muy científico, que era con milimoles del actato para no pasarse todo controlado, todo científico. Pues bueno, este señor llegaba a 180, 190 kilómetros de tope. Luego también hemos visto lo que hacía Quichogue, que Quichogue era un poquito más espléndido, y llegaba a hacer pues entre 180 y 220 kilómetros. Ya hemos visto que hablamos de lo que él consideraba ritmo fácil, que entrenaba un par de sesiones, que tampoco era un entrenamiento demasiado extraño. No metía ni fuerza, no metía cuestas, cosa que sí hacía Ige Brinsen. Y ahora, como estamos viendo, que va a bajar a las dos horas, tiene que hacer un ser humano para bajar de las dos horas. ¿A cuántos kilómetros hay que exponerse entrenando a la semana? Y más o menos la conclusión a que se llegue es que sobrepasan los 300 kilómetros. Hacer así un cálculo rápido 300 kilómetros a la semana. Que locura. Sí, básicamente hace 100 kilómetros más que Quichogue. Y además es que sabemos cómo lo hace, porque el lunes, miércoles y viernes hace 25, 28 kilómetros por la mañana, el ritmo de entre 3, 34 y por la tarde, 12 kilómetros más. Los martes y sábados hace pista de fare de 3 minutos trabajo y uno descanso durante 1 hora y 12 kilómetros por la tarde. Y los jueves y domingos hace tirada largas de entre 35 y 40 kilómetros cada uno de los días a un ritmo de 3, 0, 5 más o menos. Pero claro, viendo esto, supone un poco que se llama una regresión en la evolución de los entrenamientos, que es un entrenamiento más técnico. Y este, en cambio, lo que está haciendo es recuperar los entrenamientos más encentrados, es decir, de meter mogollón de carga, mogollón de kilómetros a saco, ¿no? A lo bestia. Este sí que tiene el concepto de a lo bestia.

Lo que fíjate, las tiradas, o sea,
meter dos tiradas por semana, dos entrenamientos largos,
entre 30 y 40 kilómetros.
A ritmo de maratón decías a 3, 0, 5,
estamos hablando de 20 por hora.
Pero es que su ritmo de maratón es lógicamente
por debajo de 3 minutos.
Pero meter dos tiradas de esas, lo que supone al organismo
entre la mañana y tarde, doble a 12 kilómetros,
más o menos lo de las series parecidas,
que hacen, llegan a hacer entre 12 y 15 kilómetros,
lo que ellos llaman farle.
O sea, decir farle es como que haces una serie
y al introducir la palabra farle,
lo que dices es que el descanso es activo,
es decir, que no paras del todo, pero al final son series
encubiertas, es un trabajo más intenso,
y mete dos veces por semana.
Amidamente, lo curioso, un poquito,
comparándolo con Ingebisen,
es que no mete nada de fuerza,
no mete, fíjate que ahora estamos todos obsesionados.
No hay que trabajar la fuerza, es indispensable,
a nivel muscular ese trabajo.
Bueno, pues, estos geniatas, lo que está diciendo
Yoseba, que está volviendo al trabajo
que se hacía hace años,
kilómetros a tope, como hace los japoneses,
la regla de 2.000 kilómetros al mes,
y los que sobreviven, son los que al final son capaces
de correr el fondo, y triunfar,
por eso hay tanta gran cantidad de densidad
en los correos japoneses,
y los geniatas, etíopes,
tienen también tanta densidad,
que tienen que volver a lo que hacían antaño,
hacer kilometrajes y kilometrajes,
de los kilómetros. Yo creo que mi tope
está en 256 kilómetros
una semana,
y es una locura,
mañana y tarde, o sea, este,
si de vez en cuando
Quichogue descansaba,

Kiptoon no descansa absolutamente nada,
algún día que esté un poquito cansada
una sensación cilla, pero estamos hablando
de siete días por semana, así que,
no todo el mundo puede bajar de las dos horas,
estamos ante alguien superlativo,
y sobre todo, lo más complicado es
poder aguantar semanas
de 300 kilómetros corriendo,
o sea, que es una auténtica
salvajada, pero que al final
no hay secreto, y este señor
quiere ser el mejor de la historia,
y lo que tiene claro, que tiene que entrenar
como el mejor,
y miraba a Quichogue lo que hacía,
y se ha puesto las pilas totalmente.
Y ojito, que no sé si habéis visto al
Kenyatta, que también hablamos
de entrenamiento, pero también hay tramposillos por ahí,
que hemos tenido a un
Kenyatta que ha sido suspendido
por diez años,
Titus Echiru,
ha dado dos veces positivo, que lo
que le han pillado es
acetónico de Triaminolona,
que es una hormona que te hace
perder peso, te aumenta la desresistencia
y desarrollo muscular, así que...
Qué maravilla, la verdad que es una fantástico, me venía bien
perdiendo peso,
a un momento resistencia,
pierdo peso, pues ya me dirás dónde
se compra, pero fíjate, son diez años,
que es una...
Me da igual, como si me meten 20.
Efectivamente, como si me meten 20.
No estoy preocupado, o sea, si no me déjala
competir en el maratón, no compito.
Oye, pues debe funcionar, debe funcionar, porque
hizo dos horas dos, ganó dos maratones,
en Milan, en Abu Dhabi,
y le han pillado y como ha hecho un poquito

trampa, porque está intentando
tapar a nivel burocrático, lo que le habían hecho,
lo que no, pero diez años, que a mí lo
sorprendente ha sido esto. Y por cierto,
los indios, la India han vuelto a las andadas
a una prueba de 5.000 metros,
iban dos escapados, amenazan por ahí
que las sospechas que iban a hacer
control del dopaje al final, y ha sido su realista.
Se han puesto a correr los dos,
querían llegar, y les han
juntado el grupo que venía detrás, y han
entrado en los seis en la recta final.
Ganatú, dice, no, ganatú, qué no, qué tú.
No quería ninguno ganar.
O sea, lamentable, lamentable, o sea,
que dicho esto, existe
gente que entrena para conseguir sus marcas,
pero también existe otra parte
más tramposa, que con eso no lo juntamos,
pero bueno, al final, es divertido ver
como los seis, siete corredores
intentando pelear por ver quién no
ganaba, quién no ganaba porque era el que le
sometían al control del dopaje.
Oye, ahora que llega el frío y las lluvias.
Hombre, el frío.
Bueno, el sábado tenemos
mínimas de cinco o seis ya en Madrid,
sí, a las seis de la mañana.
Claro, pues a las ocho de la mañana, que es cuando
sale mucha gente a la calle, y siete grados,
y ya viniendo a donde venimos, se van a notar
sobre todo el cambio.
El cambio, claro, el cambio con respecto a lo que teníamos.
Vamos a tener...
Estamos todos en la corta.
Estamos con los hábitos de verano,
no nos sudamos un poquito, no pasa nada,
no secamos.
Yo creo que el problema viene cuando hay un cambio
demasiado excesivo de temperatura,
que no estamos habituados,
no tenemos esos cuidados

que ya una vez que se adentra más el frío,
entonces los riesgos de resfriados se multiplican,
aunque tengo que decir
que la temperatura es de más frío,
ya lo estuvimos hablando que con diez grados
en la maratona era prueba ideal,
con frío el cuerpo funciona mucho mejor,
porque no tiene que generar energía
intentando bajar la temperatura que se acumula
cuando hace calor, sudas mucho menos,
pierdes muchas menos sales.
Así que el frío de todo ello se va,
no es malo, simplemente lo que hay que tener cuidado
es volver a cuidar esos hábitos,
decir, oye, si sudo, me tengo cuidado
de taparte rápidamente, abrigarte,
quitarte la ropa húmeda, que es un poco lo que
realmente por el frío en sí,
hacer ejercicio con frío también es maravilloso
y no supone una excusa.
Escalero o ascensor,
lo dejamos hace un par de semanas ahí en el aire.
Depende en qué piso vivas, claro.
Cuarto.
¿Ascensor?
Yo creo que del tercero para arriba, ya no dudo,
ascensor.
Yo subo del garaje aquí y te disminas jadeando
y son dos plantitas de nada.
Se nota, ¿eh?
¡Ah, bueno eso sí!
Pues fijaros, al final,
ante la duda, yo creo que se puede subir siempre.
Podemos subir las escaleras
y obviar el ascensor.
Sablo y cuando este es un poco lesionado,
que yo tengo que reconocer que he ido a veces
a subir una planta y como andaba con el tendón pachucho,
subía dándole al botoncito en el ascensor.
Pero bueno, al final lo bueno que tiene,
que cuando nos habituamos a subir escaleras,
es una manera de incorporar
nuestra actividad física en nuestras rutinas.
O sea, ya tú vas sin darte cuenta,

ya estás haciendo ejercicio sin que te cueste,
o sea, que ya lo estamos habituando. Paso en un menudo.
Luego, no tienes que invertir absolutamente nada de tiempo.

Oye, que voy al gimnasio, que tengo que quedar
para salir a entrenar. Nada.

Ya incorporas ciertos hábitos de actividad física
sin tú querer. Ya estás subiendo cinco minutos,
estás obligando a trabajar a tu musculatura,
estás obligando a trabajar a tu frecuencia cardiaca,
tu corazón está a trabajo, un vea más sangre.

O sea, que realmente estás haciendo actividad física,
que tú no te estás enterando,
no requiere tu tiempo.

Al final, toda esa mejora a nivel de
frecuencia cardiaca nos va a ayudar a mejorar
nuestro sistema.

Y luego, sobre todo, vamos a disminuir,
por supuesto, a hacer actividad física,
vamos a disminuir el riesgo de desarrollar
enfermedades cardiovasculares.

Al final, vamos a quemar kilocalorías,
o sea, que al final todas estas
pequeñas excusas, estos pequeños consejitos
vienen a decirnos que no nos va a costar tiempo,
vamos a trabajar a nivel muscular,
que no va a venir muy bien, nuestro corazón
le obligamos a trabajar, con lo cual, vamos a tener
menos problemas a nivel cardíaco. Y al final,
es un gasto calórico que, sin querer,
estamos trabajando un poquito.

Me marca los pisos que he subido hoy.

¿Ah, sí?

Hoy me pones seis pisos.

¿Seis pisos?

Está estupendo. Y luego también otra cosa buena.

No, pero es poco.

Para un día entero, es poco, ¿no?

Sí, es la única actividad que has hecho
durante el día de actividad física, se supone que sí.

La verdad que sí, pero...

¿Crees que son muy satisfechos de la cama?

No, hombre, no.

Hay días de menos.

Hay días de menos.

Hoy me lo he currado, ¿no?
Sí, pero al final lo importante es que
utilicemos nuestro tiempo para hacer
ese pequeño espacio de actividad física.
Pero no es un día, pero si tú subes todos los días
seis pisos, Juanma, al final estás trabajando
haciendo tonato y musculatura, que es lo bueno.
Y también otra cosa buena que tiene,
que, por ejemplo, un día subís
cuatro o cinco pisos del tirón.
Cuando estás subiendo, tu cuerpo también libera endorfinas.
Con lo cual, cuando llegas arriba,
no solo te sientes bien porque has hecho el ejercicio
y has terminado de subir, sino porque tu cuerpo
ha liberado endorfinas y esa sensación
de que está bien, que he subido
y le dices seguro que le dices a alguien,
oye, ¿qué suelo yo por las escaleras?
Y esa liberación de endorfinas también
es otro punto a favor para utilizar las escaleras al final.
¿Esto es como lo de los huevos?
Antes había que comer dos a la semana
y si eras padre, y ahora puedes comer 60 al día.
Y antes, subir escaleras era malísimo,
porque decían que el corazón
se aceleraba muchísimo y ese cambio
de estar prácticamente reposo a estar tan acelerado
era muy malo. Y ahora resulta que hay que hacer escaleras.
Yo soy de los huevos ellos, Eva.
Yo también antes era de eso y ahora
me paso también. Creo que es un alimento
espectacular y rico en proteínas.
Se puede hacer de 20.000 maneras y es maravilloso.
Pues yo lo discuto con mi hijo.
Me dice, papá, ¿qué eso era antes y tal?
Sí, lo de la cantidad de huevos, porque cuando le veo
que para desayunar se hace un par de huevos.
Comer huevos, cenar huevos.
Sí, pero hay gente que se come seis huevos al día.
Bueno, pues sí. Yo, mi hijo, si le dejo, sí.
Dos y dos.
Pero, Juanma, eso hacía...
Todo esto es porque el viernes fue el día mundial del huevo.
Ah, vale. Ya sí, un salón del huevo.

Pero que yo creo que al final es, pues lo mismo, los hábitos. A lo mejor todos los días no puedes tomar ocho o diez, pero fíjate, era Luis Enrique que se metía a siete huevos todos los días.

Sí, sí, es verdad.

Yo creo que no hay estudios que demuestren que un exceso de huevos juegue en nuestra cuenta.

O sea, que siempre que echarle un par de huevos.

Preguntas para Chemitita Martínez.

Geles en una carrera de 21 kilómetros en una hora y 40.

Una media maratón, que el objetivo es acabar.

En una 40, en una hora y 40.

Cada cuánto hay que tomar geles.

Pues mira, como va a pasar de 30 a 40 minutos, se nos ha acabado tanto el glucógeno muscular como el hepático. No tenemos, nos queda energía.

Con lo cual, cuántos podríamos tomar?

Podríamos tomar uno en el minuto cincuenta.

Y luego nuestro cuerpo ya está preparado para absorber más hidratos de carbono de forma más rápida.

Pues esta persona que hace una cuarenta posiblemente pueda tomar un gel a lo mejor a partir del minuto cincuenta y otro cuando lleva una hora veinte, una cosa así.

Eso sí, lo tiene que entrenar porque hay veces que no toleramos bien la asimilación de esos geles, de esos hidratos.

Pero bueno, uno o dos podría tomar.

¿Se puede preparar un 10 kilómetros por debajo de cuarenta y dos en ocho semanas si ahora lo tienes en cuarenta y siete?

Es difícil. O sea, se mejora mucho entrenando.

Pero lo milagroso también es difícil.

Cinco minutos estamos hablando de una mejora demasiado desagradada.

Y ocho semanas depende si lleva dos años entrenando y solo lo va a preparar de forma específica durante ocho semanas. Es difícil, ¿eh?

Sí que podría trabajar los ritmos, hacer un entrenamiento de forma más específica sobre los ritmos a los que tendría que ir, pero se me hace todavía corto.

Yo buscaría un objetivo un poquito, dos, tres minutos

de mejora y ya sería más que suficiente.

¿Qué opinas de la regla 80-20?

¿Sólo el 20% sería entreno duro?

¿Qué es la regla 80-20?

Pues que, por ejemplo, si tú divieses el entrenamiento que hace esa semana, el porcentaje aeróbico-anaeróbico, es decir, hay una parte más suave que es el 80% y otro 20%

en el que trabajas las series de forma aeróbica.

Para que os hagáis una idea,

Ykebisen trabajaba 85 aeróbicos

y por eso utilizaba los minimoles

para no pasarse del límite, pero bueno,

el entrenamiento 80-20 es uno de los que

se utiliza y va bastante bien.

Con lo cual, muchos atletas, muchos entrenadores

lo utilizan 80% de forma aeróbica,

es decir, no cargas demasiado intensas

y el 20% que son los días que metemos

de carga más intensas de series,

pues un poco de indicado para trabajar esos roles.

Me gusta, me gusta como forma de entrenamiento.

¿Cuál es el centro para posición de policía nacional?

Bueno, aquí hemos dicho que no es necesario...

Pogiendo la porra.

Sí, que no es necesario volverse loco entrenando,

no hace falta hacer rodajes de 10 km,

sino que simplemente hay que trabajar

un poco, pues eso,

un poco de todo, como tampoco hay demasiado tiempo,

pues yo dedicaría un día a hacer series

más cortas, 300, 400,

otra vez a la semana siguiente

a trabajar un poquito más largo, sino

sesionarnos demasiado con el volumen.

Trabajaría más, posiblemente, la parte de

velocidad, porque no hay para sólo 1.000

por mucho volumen que hagamos, posiblemente

no mejoraremos, y como tiene que trabajar

otras pruebas también, sí que me quedaría

más corto de kilómetros y trabajaría más la parte

de velocidad.

Semita, hasta el lunes que viene.

Hasta el lunes.

Un abrazo, adiós.

Yo se va, hasta mañana, chao.