



## ¡EL CUERPO SE ADAPTA!

**El cuerpo se adapta** siempre que el estrés aplicado no sea más grande que su capacidad de adaptación. La mayoría de lesiones de sobreutilización provienen de una sobrecarga de las estructuras anatómicas (hueso, cartílago, tendón, músculo,...). Cada estímulo nuevo debe integrarse **progresivamente** (volumen, intensidad, superficie, desnivel, cambio de calzado).

 **Volumen** (a partir del 60% del volumen de entrenamiento máximo)

- 10% de + / sem.
- Salida larga: 10 min (5' a 15') de + /sem.
- **Fraccionar** los entrenamientos con 1 min de marcha (9'/1'... 14'/1') según las necesidades.
- En las grandes semanas, bonificar el volumen añadiendo un **transfer** (bicicleta, aqua-jogging) mecánicamente menos estresante (hasta el 35% del volumen total).

 **Intensidad**

- 3% (del volumen total) de + / sem.

 **Superficies**

- Variar lo máximo posible.
- Posibilidad de aumentar el volumen de entrenamiento más fácilmente sobre superficies irregulares y firmes (**cross** sin desniveles) que sobre carretera o pista.

 **Desnivel**

- Ser progresivo teniendo en cuenta el número y la distancia de las cuestas.

 **Calzado**

- Andar por casa 2 días.
- Joggings pequeños (la 1ª sem.)
- Intervalos (la 2ª sem.)
- Joggings largos (la 3ª sem.)
- Salidas largas (la 4ª sem.)

*Es preferible cambiar progresivamente el calzado cuando este influye en la intensificación de un vicio biomecánico (deformación de la plantilla, uso-desgaste,...). El calzado perfecto deberá proteger la piel de las laceraciones y del frío y, siempre minimizando la interfaz entre el pie y el suelo. La mayoría de las tecnologías de estabilidad y de absorción son superfluas y sin fundamento científico. Con el fin de que el cambio mecánico sea progresivo, orientarse hacia un calzado menos absorbente y más fino en tres etapas: **1. Calzado de entrenamiento 2. Light trainer 3. Racer***