ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 13

SECCIÓN 1: EMPEZAR
Mi primera (y horrible) carrera 19

1. Entrenamiento del cerebro: tu músculo más importante 23
2. Minutos, no kilómetros 26
3. La sabiduría de la lentitud 29
4. El poder de dos: caminar + correr 32
5. El hábito de correr 36
6. Correr siendo mujer 39
7. El mejor calzado para ti 42
8. Llano y fabuloso 45
9. La verdad sobre la forma de correr 48
10. Correr de manera relajada 51
11. Seguridad ante todo: nada de auriculares 54
12. Nada de aperitivo después de correr 57

SECCIÓN 2: NUTRICIÓN PARA CORREDORES
Experimentos de laboratorio 63

1. El reino de los carbohidratos 66
2. Grasas saludables 69

3. Proteína creadora de músculo ... 72
4. Agua, el fluido esencial ... 75
5. Cereales integrales ... 78
6. Frecuencia y horarios de alimentarse ... 81
7. Té y café ... 84
8. Probióticos ... 87
9. Correr y perder peso ... 90
10. Vitaminas y suplementos ... 93
11. La dieta vegetariana o vegana ... 96
12. La solución de la superensalada ... 99

SECCIÓN 3: IR MÁS ALLÁ
Sabiduría poco convencional ... 105

1. La regla del 10 por ciento ... 108
2. Compañeros de entrenamiento ... 111
3. Semanas de rebajas ... 114
4. Correr-caminar para llegar lejos ... 117
5. Correr distancias largas ... 120
6. Hidratación en carreras largas ... 123
7. Carga de carbohidratos ... 126
8. Los 800 de Yasso ... 129
9. Entrenamiento para media maratón ... 132
10. Entrenamiento para maratón ... 136

SECCIÓN 4: TRATAMIENTO DE LESIONES
Aprender por las bravas ... 143

1. El enigma de las lesiones ... 146
2. Errores de entrenamiento ... 149
3. Entrenamiento cruzado ... 152
4. Estiramientos y fortalecimiento ... 155
5. Periostitis tibial ... 158
6. Lesiones de rodilla ... 161
7. Tendinitis del tendón de Aquiles ... 164

8. Los peligros de los analgésicos 167
9. Ampollas 170
10. Una rutina de calentamiento que funciona 173

SECCIÓN 5: GANAR VELOCIDAD
Correrlo todo 179

1. Entrenamiento de intervalos 182
2. El sistema fartlek 185
3. Las carreras como entrenamiento 188
4. Entrenarse en cuestas para ganar velocidad 191
5. Entrenamiento cuesta abajo 194
6. El entrenamiento 30-20-10 197
7. Correr-caminar para ganar velocidad 200
8. La reducción gradual previa a la carrera 203
9. Entrenamiento a ritmo de carrera continua 206
10. Velocidad de ida y vuelta 209
11. Variedad de velocidad y la magia de tres 212

SECCIÓN 6: CORRER TODA LA VIDA
Un día para recordar 217

1. No te pares. Nunca 221
2. El elixir de correr en cuestas 224
3. Pierde cinco kilos 227
4. Excelencia adaptativa 230
5. Correr y escribir 233
6. No más maratones 237
7. Corre-camina durante toda la vida 240
8. Fuerza corporal total 243
9. El poder del pensamiento positivo 246
10. No te pares. Nunca. Parte II 249

Acerca del autor 253