



RUNNERS

El ritmo (pace) del corredor

**Ubica tu nivel, prepárate para el éxito
y descubre lo que te llevará a alcanzar tu meta**



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

La palabra “**pace**” (minutos que tardas en recorrer 1 kilómetro) es bastante usada entre los corredores, es un término de además de tener un significado técnico, se vuelve parte del vocabulario del día a día de un corredor, ya que para muchos el “pace” o ritmo por kilómetro puede ser un objetivo, una meta, o simplemente algo que tener en mente durante el entrenamiento.

En este artículo aprenderás:

- 🔗 ¿Qué es el pace y por qué los corredores lo mencionan tanto?
- 🔗 ¿Existe un pace adecuado al que debo ir?
- 🔗 ¿Qué tan importante es el pace para determinar mi progreso?

Encontrarás ciertas palabras en color **verde**, su definición está en nuestro glosario de términos: El lenguaje del corredor.

Qué significa el pace del corredor

Realmente el paso por kilómetro o pace, es un simple dato, nos ayuda a identificar los minutos que tardamos en recorrer un kilómetro, por ejemplo:

Una persona que corre a un paso de 6 min por Km, tarda 6 minutos en recorrer 1 km, tardará 1 hora en recorrer 10 km, 2 horas con 27 minutos en recorrer 21 km, y 4 horas con 12 minutos en recorrer un maratón.

¿De qué depende el tiempo en el que tarda un corredor en recorrer un kilómetro?

- 🔗 Su capacidad cardiopulmonar.
- 🔗 La cantidad y funcionalidad de los músculos.
- 🔗 El tiempo que lleva corriendo.
- 🔗 El tipo de entrenamiento o competencia que esté realizando.

Así es, el paso por kilómetro no será igual en cada entrenamiento, ya que esto puede provocar que el corredor se sobreentrene o se fatigue. Conforme avances en tu entrenamiento, te darás cuenta de que existen diferentes tipos de corrida, a diferentes niveles de esfuerzo, por ende a diferentes paces.

Muchos corredores cometen el error de usar el pace como el único indicador de progreso, y aunque este nos puede ayudar a identificar ciertas adaptaciones fisiológicas positivas, centrarse en ese dato como el único indicador de mejoría, es un error.

Esto puede provocar **frustración** en muchos corredores, por lo que es importante recordar que **no debemos comparar** nuestro proceso con el de nadie más, pues cada cuerpo responde diferente al entrenamiento, de ahí la importancia de que sea personalizado.

Durante tu entrenamiento, más que enfocarte en un **número en el reloj**, **respetar los niveles de esfuerzo**, pues esto es lo que te ayudará a enfrentarte con estímulos que pongan a prueba las capacidades de tu cuerpo y te hagan mejor corredor.

Recuerda que...

No tienes que probarle nada a nadie, tu proceso es único y valioso. Compararte con otros runners puede hacer que pierdas tu objetivo, y te cueste más trabajo llegar a él. Enfócate en tener una buena comunicación con tu entrenador y en **respetar tu proceso**, pues el pace irá mejorando con **el tiempo, paciencia y disciplina**.

Libera Tu Salud te acompaña a la línea de meta

Artículos dentro de este programa que te pueden interesar:

1. Dentro de la sección “En sus marcas listos iniciamos” encontrarás el contenido: “Tipos de running: base, velocidad, fondo, trail y más” (Poner link del artículo) que te ayudará a identificar la diferencia entre los tipos de entrenamiento y la importancia de respetar el **pace** en cada uno.

Te recordamos que las definiciones de las palabras destacadas en verde en este artículo las puedes encontrar en nuestro Glosario de Términos: El Lenguaje del Corredor



RUNNERS

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.

Referencias:

Marathon training program. Nike.com. Recuperado el 16 de julio de, 2024, desde <https://www.nike.com/pdf/Nike-Run-Club-Marathon-Training-Plan-Audio-Guided-Runs.pdf>

Race time predictor and training pace calculator. (2013, Julio15). Runner's World. Recuperado del 16 de julio, de 2024, desde: <https://www.runnersworld.com/uk/training/a761681/race-time-predictor/>