



*RUNNERS*

# La regla de los tercios

**Apoyo Social**



**Libera tu Salud**<sup>®</sup>  
[www.liberatusalud.com](http://www.liberatusalud.com)

Cuando te enfrentas a una meta grande y desafiante, es normal preguntarte si deberías sentirte fuerte y enérgico en cada uno de tus entrenamientos. Sin embargo, **es importante entender que el camino hacia el éxito no es lineal.**

## **En esta guía aprenderás:**

-  Cómo debería sentirse un ciclo de entrenamiento hacia una gran meta.
-  Qué es la regla de los tercios y por qué es importante que un corredor la conozca.

---

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

# Un enfoque realista para entrenar

El entrenamiento para una competencia de larga distancia, llámese medio maratón ,maratón o ultramaratón, es sumamente demandante. Eleva el **gasto energético** (calorías gastadas en un día), somete al cuerpo a una gran cantidad de estrés físico y mental, y requiere de un compromiso consigo mismo y la meta establecida. Pero muchos corredores tienen la siguiente pregunta:

*¿Debo sentirme fuerte en todos mis entrenamientos?*

## La regla de los tercios

Para contestar esto, la atleta olímpica Alexi Pappas en su libro “Bravey” comenta la teoría de la regla de los tercios. Esta teoría se la explicó su entrenador, cuando ella se estaba preparando para los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro en el 2016. La regla de los tercios es un enfoque sencillo pero poderoso que **puede ayudarte a equilibrar los diferentes componentes de tu entrenamiento.**

La teoría establece que cuando estás persiguiendo una meta grande y demandante, tu entrenamiento puede sentirse de la siguiente forma:

 **1/3 del tiempo te sentirás capaz y fuerte**

 **1/3 del tiempo te sentirás bien**

 **1/3 del tiempo te sentirás cansado o débil**

Si la percepción de tu entrenamiento está dentro de la regla de los tercios, entonces estás haciendo un buen trabajo. Esto es porque los niveles de energía que tenemos día con día se ven alterados por:

- 🔗 Nuestras horas de sueño
- 🔗 Calidad y cantidad de la dieta
- 🔗 Estado de hidratación
- 🔗 Factores de estrés a lo largo del día
- 🔗 Intensidad del entrenamiento
- 🔗 Estado de ánimo
- 🔗 Entre otros

**Por lo que la respuesta a la pregunta inicial sería: NO.**

Un corredor que está persiguiendo un reto tan grande como lo son las carreras de larga distancia, probablemente no se sienta fuerte en todos los entrenamientos, **y eso no lo hace un mal corredor.**

## **Te recordamos...**

Si comienzas a notar que la falta de energía, hambre excesiva, y cambios en el estado de ánimo son recurrentes y exceden la regla de los tercios, es probable que debas hacer adecuaciones a tu plan de nutrición, recuperación y/o a tu entrenamiento.

La regla de los tercios nos recuerda que el progreso en el running y en cualquier meta ambiciosa no es constante ni lineal. Aceptar que habrá días en los que te sentirás fuerte, otros en los que simplemente te sentirás bien y algunos en los que te sentirás cansado o débil, es clave para mantener una perspectiva realista y positiva.

**¡Los días difíciles no son fracasos,  
sino parte del proceso de crecimiento!**

---

Libera Tu Salud te enseña a conocer tus necesidades como corredor

## Artículos relacionados dentro de esta guía que podrán interesarte

1. El artículo “Gestión del estrés: manejar el estrés pre competitivo y durante las carreras” dentro de la sección “Apoyo psicológico”, encontrarás estrategias y técnicas para manejar el estrés antes y durante las carreras, incluyendo la importancia de la preparación mental, la respiración controlada y cómo mantener la calma en momentos de presión para mejorar el rendimiento.

---

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:**

Pappas A. Bravey: Chasing dreams, befriending pain, and other big ideas. Dial Press; 2022.