

Decálogo de consejos de Reyes Estévez para finalizar con éxito la milla de la Jean Bouin

- ***CaixaBank, como patrocinador oficial de la prueba, y su embajador, Reyes Estévez, proponen múltiples consejos vinculados a la técnica y táctica para superar el novedoso recorrido de esta edición.***

Barcelona, 18 de diciembre de 2020.

Con motivo de la 97 edición de la Jean Bouin, CaixaBank, como patrocinador oficial de una de las carreras decanas del atletismo español, ha unido fuerzas con su embajador Reyes Estevez, medallista mundial de bronce en la prueba de 1.500 metros en Atenas (1997) y Sevilla (1999), para compartir múltiples consejos técnicos y tácticos a la hora de afrontar una distancia diferente a la habitual en esta prueba.

Fruto de la situación actual provocada por la COVID-19, en esta edición la emblemática carrera barcelonesa sustituirá su recorrido habitual por una milla y el atleta barcelonés nos detalla diferentes aspectos a tener en cuenta para afrontar esta competición.

La importancia del calentamiento, visualizar el recorrido en todo momento, cómo afrontar mentalmente la prueba, el material a utilizar, la hidratación y alimentación son algunas de las claves que ayudarán a los atletas a finalizar con éxito su participación.

Calentamiento

Es una de las partes más importantes, ya que cuanto más corta e intensa es la carrera más tiempo debemos aplicar a este apartado. Estimamos que es necesario dedicar entre 15 y 20 minutos a desarrollar ejercicios de técnica y movilidad, además de llevar a cabo dos o tres aceleraciones sin forzar nunca hasta el límite.

Visualizar

Dado que es una distancia poco habitual para los corredores de la Jean Bouin, es importante saber que cuatro vueltas a una pista pueden parecer fáciles y la realidad es bien distinta. Hay que visualizar el recorrido y prepararse para ello.

Zapatillas

Al correr en tartán es importante buscar una zapatilla que no sea muy pesada, puesto que necesitamos ligereza. Los profesionales usan zapatillas de clavos para poder impulsarse más, aunque no la recomendamos si no las has probado nunca. Requieren una excelente preparación física, así como una buena técnica de carrera.

Afrontar la milla

Saber gestionar el ritmo de carrera no solo hará que disfrutemos más, sino también ayudará a conseguir hacer nuestra mejor marca. Por este motivo, es aconsejable realizar un test o saber nuestra marca aproximada en 1000 metros. Así podremos ir conociendo mejor las intensidades y la distancia.

Gestionar el esfuerzo

Una milla es una distancia engañosa. La recomendación en este aspecto es dejar un margen de unos 10 segundos de tu marca aproximada de 1.000 metros. Es decir, si mi marca en un kilómetro es 4 minutos, mi paso en la milla será de 4 minutos y 10 segundos. Es importante pensar que la carrera empieza a partir de los 1.200 metros, es decir, la tercera vuelta. En ese momento el ácido láctico se empieza acumular y es cuando hay que saber sufrir. La última vuelta se hará larga, no fuerces más de la cuenta, mantén una buena respiración e intenta mantener una buena técnica.

Hidratación

Puede parecer una distancia corta en muchos aspectos, pero muscularmente será igual de exigente o incluso más que una prueba larga. Debemos estar bien hidratados en todo momento para no decaer.

Alimentación

Fruto de la nueva distancia, en esta ocasión no es tan importante la carga de hidratos. Eso sí, es necesario desayunar, como mínimo, dos horas antes de la prueba.

Motivación

Correr la mágica distancia de la milla en un estadio olímpico de la importancia del Estadi Lluís Companys está al alcance de pocos. Usa este pensamiento en la última vuelta cuando no puedas más y piensa en los grandes momentos deportivos vividos históricamente en ese estadio. En ese momento, hazlos tuyos para impulsarte hasta la meta con la máxima potencia.

Emociones

El lugar, el simbolismo, la distancia y la novedad de la prueba nos pueden hacer caer en una sobreestimulación que nos lleve a hacer cosas que las podemos llegar a pagar durante la prueba. Por este motivo, es importante mantener la concentración en el reto marcado para evitar errores y alcanzar nuestro objetivo.

Después de la milla

Una vez finalices la competición, debes intentar correr muy lento durante 10 minutos como mínimo. Esto ayudará a la musculatura, así como no olvides realizar estiramientos no muy intensivos y de movilidad. Todo ello sin descuidar, nuevamente, la correcta hidratación.

CaixaBank y el running como eje vertebrador de los valores saludables

A través del patrocinio, CaixaBank fomenta el progreso cultural, social y económico, en línea con sus valores fundacionales de compromiso con la sociedad. Por este motivo, la entidad financiera mantiene su apuesta por las pruebas populares atléticas más representativas a nivel nacional con las que comparte valores como el esfuerzo, el espíritu de superación, la perseverancia y el trabajo en equipo.

La entidad ha patrocinado 47 carreras populares en España en el último año, siempre en colaboración con el territorio de influencia. Mediante el apoyo a estas carreras populares, CaixaBank también genera entre sus empleados un orgullo de pertenencia y el fomento de unos hábitos saludables a los que ya se han adscrito más de 11.000 empleados.

Al mismo tiempo, esta implicación con el deporte de la entidad se ha materializado en la formación de un gran número de equipos internos de #runnersCaixaBank. Estos equipos de #runnersCaixaBank llevan a todo el territorio los valores inherentes al deporte que también forman parte de la cultura de CaixaBank.