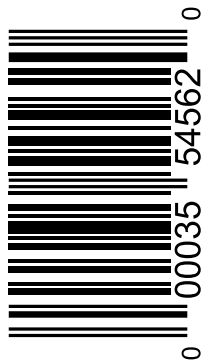


**NO.3**

# **FOVER DIARIES**



EDICION NO 3

## **LA MARATON**

**COMO SUPERAR EL  
"MURO" DEL KM.30**



# Editorial

Prepararte para un maratón con **FOVER** es embarcarte en un viaje de auto-descubrimiento y superación.

Nuestra guía abarca desde la planificación de entrenamientos hasta estrategias durante la carrera y recuperación, respaldada por nuestra experiencia en competencias de resistencia. Te ofrecemos un enfoque integral que incluye entrenamiento personalizado, nutrición y suplementación estratégica con productos **FOVER** para maximizar tu rendimiento.

Además, destacamos la importancia del apoyo emocional, la gestión del estrés pre-carrera y el uso de tecnología para optimizar tu preparación. Este viaje hacia el maratón se enriquece compartiendo experiencias y aprendizajes dentro de la comunidad de corredores, preparándote no solo física sino también mental y emocionalmente para el gran día.

Con nosotros, cada paso es un avance hacia cruzar la meta con confianza.

## FOVER

The end-to-end of high-performance sports supplementation for runners, cyclist, and long-distance sports.

#TheRevolutionOfYourself



**Prepararse para un maratón es un viaje único, lleno de desafíos, aprendizajes y, sobre todo, mucha satisfacción. En FOVER, entendemos profundamente lo que significa este reto y queremos acompañarte en cada paso del camino con consejos prácticos y efectivos que complementen tu entrenamiento y carrera, siempre con el apoyo de nuestros productos diseñados para optimizar tu rendimiento y recuperación.**

## **Entrenamiento**

- **Planificación detallada:** Un plan de entrenamiento bien estructurado es tu mapa hacia la meta. Asegúrate de que sea adaptable a tus necesidades y estilo de vida para evitar el agotamiento y maximizar los resultados. Un programa típico de preparación para un maratón suele durar entre 16 y 20 semanas.
- **Diversifica tu entrenamiento:** No todo es correr. Incorpora sesiones de fuerza, flexibilidad y actividades de bajo impacto como natación o ciclismo para mejorar tu condición física general y minimizar el riesgo de lesiones.
- **Aumento progresivo:** Elevar gradualmente tanto la distancia como la intensidad de tus entrenamientos es clave para construir una resistencia duradera sin sobrecargar tu cuerpo.
- **Escucha y responde:** Prestar atención a lo que tu cuerpo te dice es esencial. Adaptar tus entrenamientos en función de cómo te sientes puede ser la diferencia entre llegar a la línea de salida en óptimas condiciones o enfrentarte a contratiempos por lesiones.

## **Durante la Carrera**

- **Visualización y motivación:** Recordar el camino recorrido y visualizar el éxito puede ser un poderoso motivador en los momentos difíciles.
- **Estrategia de ritmo:** Encuentra y mantén un ritmo que te permita completar la carrera sin agotarte prematuramente. No tengas miedo de ajustar tu velocidad según cómo te sientas.
- **Conexión y distracción:** Mantenerse mentalmente comprometido es crucial. Conectar con otros corredores, disfrutar del entorno o incluso dedicar tramos de la carrera a personas que te inspiran puede ayudarte a mantener la mente ocupada y positiva.



## Aspectos Psicológicos del Entrenamiento y la Carrera

- **Gestión del Estrés Pre-carrera:** Técnicas de respiración, meditación o yoga pueden ser muy útiles para manejar el estrés y la ansiedad en las semanas y días previos a la carrera.
- **Estrategias de Afrontamiento:** Desarrollar estrategias para manejar momentos difíciles durante la carrera, como el diálogo interno positivo, puede ser crucial para superar los puntos bajos.
- **Establecimiento de Metas Realistas:** Además de completar el maratón, establece metas cortas y alcanzables durante tu preparación y la carrera misma para mantener motivación.

## Nutrición e Hidratación

- **La base de todo:** tu alimentación. Ajusta tu dieta a las exigencias de tu entrenamiento, prestando especial atención a la calidad y al timing de tus comidas. Lo que ingieres es el combustible que te permite rendir y recuperarte.
- **Mantén el tanque lleno.** La hidratación va más allá de solo beber agua; incluye el balance de electrolitos y carbohidratos, especialmente en sesiones largas o bajo el sol. Aprende a hidratarte antes, durante y después del entrenamiento para mantener el rendimiento óptimo.
- **Suplementación estratégica.** Tanto en entrenamientos largos como en la carrera misma, los suplementos pueden ser un gran aliado. Encuentra aquellos que mejor se adapten a tu cuerpo y a las necesidades del momento. La práctica previa con estos suplementos te ayudará a evitar sorpresas desagradables el día de la competición.
- **La nutrición como tu segunda disciplina.** Experimenta con diferentes estrategias de alimentación y suplementación durante tus entrenamientos para descubrir qué es lo que mejor funciona para ti. Recuerda, lo que ingieres es tan importante como los kilómetros que acumulas.
- **Consulta a un experto.** Desde **FOVER** nuestro objetivo es facilitar y acompañar a nuestros atletas en todo momento para ayudarte a maximizar tu rendimiento.

## Descanso, Recuperación y Salud

- **Prueba de esfuerzo.** Considerando los niveles de carga y entrenamiento que son necesarios para un Ironman, una prueba de esfuerzo que sepa colocar tus zonas de entrenamiento y que descarte cualquier lesión.
- **Prioriza tu descanso.** Dormir bien es tan importante como entrenar duro. Asegúrate de descansar adecuadamente para que tu cuerpo pueda recuperarse y adaptarse.
- **Recuperación activa.** Incluye días de baja intensidad en tu plan. Esto ayuda a mantener el cuerpo en movimiento y facilita la recuperación.
- **Escucha a tu cuerpo.** Si sientes alguna molestia o dolor, no lo ignores. Mejor un día de descanso que una lesión que te aparte semanas del entrenamiento.
- **Masajes.** Cada dos meses, realiza un masaje de descarga de piernas. Acude regularmente a fisio de manera preventiva.

## Eficiencia y conciliación

- **Zapatillas adecuadas.** Consulta en tiendas especializadas que se adecua a tu pisada, peso y ritmos
- **Planifica inteligentemente.** Usa tu tiempo sabiamente, especialmente en días libres, para realizar los entrenamientos más largos. Equilibra tu pasión por el running con tu vida personal y profesional.
- **Flexibilidad ante todo.** Si un día no puedes entrenar como planeabas, no te obsesiones. La vida tiene sus propios retos, y saber adaptarse es también parte del entrenamiento.

## Recuperación Post-Carrera

- **Estrategias de Enfriamiento:** Implementa rutinas de enfriamiento adecuadas después de la carrera para facilitar la recuperación muscular y reducir el riesgo de lesiones.
- **Nutrición Post-Carrera:** La importancia de reponer nutrientes después de la carrera es crucial. Incorpora una comida rica en proteínas, carbohidratos y grasas saludables poco después de terminar.
- **Descanso Activo:** Incluye actividades de bajo impacto, como caminatas o natación suave, en los días posteriores a la carrera para mantener activo tu cuerpo sin someterlo a estrés adicional.
- **Revisión Médica:** Considera realizar una revisión médica después de la carrera para asegurarte de que no existan problemas de salud subyacentes que necesiten atención.

