

Síguenos en nuestras redes sociales y el blog en la página oficial de EL DIARIO DEL CORREDOR.

www.eldiariodelcorredor.com



contacto@eldiariodelcorredor.com



El Diario del Corredor



[eldiariodelcorredor](https://www.instagram.com/eldiariodelcorredor)



5574342183



EL
DIARIO_{DEL}
CORREDOR

ESCRIBE TU HISTORIA LLEGA A LA META

GUÍA DE USO PARA ANTES DE COMENZAR



EL
DIARIO_{DEL}
CORREDOR

PARA
ALGUNOS
CORRER ES UNA
FORMA

DE DARLE
SENTIDO A LA VIDA.
ESTE *DIARIO*
TE *AYUDARÁ*
A DARLE
SENTIDO A CORRER.

**NUNCA MÁS
CORRERÁS
*SOLO***



La tabla de PLANEACIÓN LOGÍSTICA es para aquellos eventos en los que requerimos viajar a otra ciudad y se deben considerar todos los aspectos logísticos para concentrarnos en dar nuestro mejor esfuerzo físico, al tener todo lo demás bajo control. También servirá para llevar el control de nuestros gastos durante un viaje.

| EVENTO | | Medio Maratón de Veracruz | |
|--|----------------------|--|--------------------|
| ¿CUANDO? | 19 de Enero del 2020 | ¿DÓNDE? | Puerto de Veracruz |
| LOGÍSTICA <i>¿Qué necesito para competir?</i> | | | |
| Traslado: | ✈️ | Autobús \$1500 redondo. | |
| Hospedaje: | 🏠 | Hotel \$500 por noche. 2 noches \$1000 | |
| Alimentación: | 🍴 | Alimentación \$350 diarios 2 días \$700 | |
| Inscripción: | 📄 | \$1200 | |
| Otros gastos: | 🚗 | Uber, hidratación, etc. | |

La TABLA DE ANÁLISIS DE TUS RESULTADOS es aquella donde escribirás tu experiencia en la competencia y reflexionarás sobre lo que hiciste, si atacaste bien la estrategia o cometiste algunos errores. Todo esto te servirá para tus próximas competencias.

| EVENTO | | Medio Maratón de Veracruz | |
|--|----------------------|---------------------------|--------------------|
| PRUEBA | 2.1 KM | ¿DÓNDE? | Puerto de Veracruz |
| FECHA | 19 de Enero del 2020 | | |
| RESULTADO <i>¿Qué resultado obtuviste y cómo fue la experiencia?</i> | | | |
| Tiempo Obtenido: | 1h19'11" | Lugar Obtenido: | 3ro de categoría |
| <i>¿Cómo fue la competencia? Describe la experiencia: sensaciones, ritmos etc.</i> | | | |
| Había un poco de humedad y hacía calor, pero pude sostener el ritmo planeado y correr más fuerte al final. Ya que era un recorrido plano, creo que fue lo que hizo que se cumpliera con el objetivo. | | | |
| <i>Cosas que hice bien:</i> | | | |
| Salir controlada al ritmo planeado. | | | |
| <i>Cosas que puedo mejorar:</i> | | | |
| La hidratación para el recorrido y evitar sufrir un golpe de calor. | | | |

¡BIENVENIDO!

LLEGA A LA META es el libro en el que escribirás tu historia. Es un manual, diario, un mapa del tesoro lleno de información y herramientas clave para tu preparación y tu camino al éxito en el deporte. En esta guía rápida te explicaré cómo usar cada una de ellas.

La primera sección del libro se trata de ti: **CREACIÓN DE TU PROYECTO**. En ésta definirás tu sueño, tus metas y tus compromisos con base en lo que quieres, a quién eres y el entorno en el que te encuentras. Cada apartado de esta sección tiene ejemplos para que conozcas cómo desarrollar tus estrategias, a partir de un análisis interno y externo sobre ti, además de un contrato personal en el que te comprometes con tu objetivo.

La segunda sección del libro se trata completamente de lo que haces para materializar tu sueño. En la **BITÁCORA DE ENTRENAMIENTO** tendrás doce meses para llevar tus registros a través de las siguientes herramientas:

PLAN MENSUAL

| PLAN MENSUAL | | | | | | |
|--|----------|-----------------------|----------|-------------|------------|---------|
| MES [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10] [11] [12] | | | | | | |
| LUNES | MARTES | MIER | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
| | 1 PISTA | 2 | 3 | 4 PISTA | 5 PASTORAL | 6 |
| 7 | 8 PISTA | 9 | 10 PISTA | 11 PASTORAL | 12 | 13 |
| 14 | 15 PISTA | 16 CITA AL TUBOLOGICO | 17 PISTA | 18 PASTORAL | 19 | 20 |
| 21 | 22 PISTA | 23 | 24 PISTA | 25 PASTORAL | 26 | 27 |
| 28 | 29 PISTA | 30 | 31 | | | |
| PROPÓSITO DEL MES | | | | | | |
| <small>*"NO PUEDO CAMBIAR LA DIRECCIÓN DEL VIENTO, PERO SI AJUSTAR MIS VELAS PARA LLEGAR SIEMPRE A MI DESTINO"</small> JIMMY DEAN | | | | | | |

En esta tabla podrás anotar fechas importantes y llevar a cabo un conteo de kilómetros o eventos importantes.

En la línea superior escogerás el mes en el que estás. (P/E: Octubre= 10).

Los días del mes los escribirás en el cuadrillo pequeño del lado superior izquierdo. En la parte inferior podrás poner tu objetivo del mes.

Aquí te dejo un ejemplo de tabla del Plan Mensual:

VA A SUCEPTER
PORQUE YO HARE QUE PASE.

BITÁCORA DE HÁBITOS

Es una de las tablas más importantes de cada mes, ya que nos servirá como herramienta de consciencia para identificar que es lo que hacemos y lo que debemos cuidar dentro de nuestra preparación.

Aquí te dejo una Bitácora de Hábitos para que te des idea de cómo llenar la tuya.

BITÁCORA DE HÁBITOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

compromisos conmigo mismo para tener una mejor preparación

¿CUÁNTAS VECES ME PROPONGO HACERLO EN EL MES?

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA MÍ HACERLO?

1 Es lo que me ayudará a mejorar mis marcas personales al acumular trabajo de entrenamiento.

2 Me ayudará a recuperarme de las sesiones de entrenamiento.

3 Para evitar lesiones y daños en mi cuerpo.

4 Para evitar la sobrecarga muscular y prevenir lesiones.

5 Es el combustible de mi cuerpo para rendir.

6 Para relajar mis músculos y evitar lesiones. Hacerlo en todos los entrenamientos.

7 Para dar el extra.

8

9

10

meta

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 2 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 3 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 4 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 5 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 6 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 7 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 8 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 9 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 10 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 11 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 12 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 13 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 14 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 15 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 16 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 17 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 18 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 19 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 20 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 21 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 22 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 23 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 24 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 25 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 26 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 27 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 28 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 29 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 30 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 31 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 32 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 33 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 34 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 35 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 36 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 37 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 38 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 39 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 40 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 41 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 42 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 43 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 44 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 45 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 46 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 47 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 48 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 49 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 50 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 51 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 52 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 53 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 54 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 55 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 56 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 57 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 58 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 59 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 60 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 61 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 62 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 63 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 64 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 65 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 66 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 67 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 68 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 69 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 70 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 71 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 72 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 73 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 74 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 75 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 76 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 77 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 78 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 79 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 80 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 81 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 82 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 83 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 84 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 85 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 86 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 87 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 88 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 89 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 90 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 91 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 92 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 93 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 94 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 95 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 96 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 97 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 98 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 99 | X | X | X | X | X | | | | | |
| 100 | X | X | X | X | X | | | | | |

COMPLI MIS PROPOSITOS

COMPETENCIAS

La sección de COMPETENCIAS es la última del libro y contiene cuatro tablas importantes.

En la tabla de OBJETIVO, además de los detalles del evento, escribirás qué tipo de competencia es: de preparación si es parte de tu entrenamiento y sirve como chequeo o test para futuras modificaciones de tu plan de entrenamiento; importante, es aquella que te dará una clasificación a una competencia fundamental, el tipo de competencia que define el porqué de tu preparación.

El OBJETIVO se refiere, a lo que quieres lograr en dicho evento. Por ejemplo: mejorar tu récord personal, posicionarte entre los primeros lugares, terminar la distancia, etc. Dependerá de tu planeación.

| EVENTO | Medio Maratón de Veracruz | | | TIPO DE COMPETENCIA |
|------------------------------|--|---------|--------------------|---------------------|
| ¿CUANDO? | 19 de Enero del 2020 | ¿DÓNDE? | Puerto de Veracruz | FUNDAMENTAL |
| ¿QUE QUIERO LOGRAR? OBJETIVO | Correr por debajo de 1:20 en mi primer medio maratón como preparación a la temporada de pista. | | | IMPORTANTE |
| | | | | PREPARACIÓN |

La tabla de PLANEACIÓN ESTRATÉGICA es para que escribas tu plan o tus planes durante la carrera, considerando uno o más escenarios.

| EVENTO | Medio Maratón de Veracruz | PRUEBA | 2.1 KM |
|--|--|--------|--------|
| OBJETIVO DE LA COMPETENCIA | Correr por debajo de 1:20 en mi primer medio maratón como preparación a la temporada de pista. | | |
| ¿CUAL SERÁ MI PLAN DE ACCIÓN DURANTE LA COMPETENCIA? | Empezar los primeros kilómetros a paso de 3:45/km para intentar pasar los 10km en 37'30" y llevar un colchón para los últimos 3km. Si sigo a 3:45 el 21k me da 1:19:45. Hay casi un minuto para correr dentro del rango. | | |

Cada mes de la BITÁCORA DE ENTRENAMIENTO cuenta con un separador que contiene información importante sobre un tema en particular para tu preparación. Los podrás identificar fácilmente, ya que son hojas a color en un papel especial. En la página de contenidos de tu libro están los temas de cada separador para que los puedas revisar sin tener que esperar a que llegues a ese mes.

En algunas infografías tendrás que personalizar y rellenar con tu información (peso, frecuencia, edad, etc.) para calcular variables que te permitirán sacar el máximo beneficio de esa información.



La sección de ENTRENAMIENTO MENTAL contiene herramientas propias de psicología deportiva que te ayudarán a dar tu máximo rendimiento físico, al colocarte en un estado mental adecuado para ti. Cada subsección dentro de este apartado está explicado dentro del diario.



Además cuenta con un enlace y código QR que te dará acceso a meditaciones guiadas grabadas por nuestro psicólogo deportivo para ti.

Escanéalo y accede a este material.

RASTREADOR DE SENSACIONES

Es súper importante monitorear tus sensaciones físicas y emocionales de tus entrenamientos. No sólo se trata de entrenar sino de escuchar a nuestro cuerpo ¿me siento bien? ¿me siento cansado? y de esta manera tomar decisiones y analizar el porqué de las mismas.

En esta tabla tienes una lista de sensaciones en la esquina inferior derecha. Cada día del mes deberás asociar tus sensaciones del entrenamiento con una de las descripciones. A continuación te dejo un ejemplo:

| | | | | | |
|------|-------------|-------------------------------|------------------------------------|--------------------|------------------------------|
| 1 ☺ | 2 ☺ | 3 ☺ | 4 ☺ | 5 ☺ | |
| 9 ☺ | 8 ☺ | 7 ☺ | 6 ☺ | | |
| 10 ☹ | 11 ☹ | 12 ☺ | 13 ☺ | 14 ☺ | 15 ☺ |
| 20 ☹ | 19 ☺ | 18 ☺ | 17 ☺ | 16 ☺ | |
| 21 ☺ | 22 ☺ | 23 ☺ | 24 ☺ | 25 ☺ | |
| 30 ☺ | 29 ☺ | 28 ☺ | 27 ☺ | | 26 ☺ |
| 31 ☺ | META | ☺ Excelente con mucha energía | ☹ Desagradado, mentalmente cansado | ☺ Físicamente bien | ☹ Físicamente cansado, débil |
| | | ☺ Bien pero cansado | ☹ Mal en todos los sentidos | | |

