

Al nivel del mar o del cielo

ALEXANDER OBANDO
ENTRENADOR
DE ATLETAS



Un gran número de corredores asume que los mejores sitios de entrenamiento son los que se encuentran a mayor altitud ya que los niveles de hemoglobina aumentan notablemente, y posteriormente, cuando se desciende, es natural para el cuerpo captar más oxígeno mejorando así el rendimiento; pero es más recomendable alternar temporadas de entrenamiento según la conveniencia y los objetivos cercanos. Es importante buscar algunas temporadas de entrenamiento al nivel del mar —no necesariamente en la playa— en donde correr ayuda a avanzar más rápido y prepara al atleta para el clima que ofrecen muchas competencias. También se pueden hacer trabajos de fuerza con ejercicios específicos en la arena, siempre cuidando no lesionar los tobillos o las rodillas, ya que la arena forma una superficie irregular que presenta un desafío extra. Dichos trabajos son excelentes para mejorar la potencia muscular.

EN MEDIO DE ALTOS PORCENTAJES DE HUMEDAD ES NECESARIO DUPLICAR LA INGESTA DE LÍQUIDO EN LOS ENTRENAMIENTOS

Otra ventaja de exponerse a este ambiente, es que la mayoría de competencias de largo aliento se corren en clima cálido y conviene acostumbrarse a condiciones similares. Recordemos que en medio de altos porcentajes de humedad, hay un mayor riesgo de deshidratación y por eso es necesario duplicar la ingesta de líquido antes, durante y después de los entrenamientos. Todo lo anterior arrojará resultados positivos siempre y cuando se le permita al cuerpo aclimatarse durante al menos dos semanas (entrenando muy temprano o al final de la tarde para evitar una insolación). En cualquier caso, un buen corredor siempre debe estar dispuesto y preparado a enfrentar diversas situaciones climáticas sobre distintos tipos de superficie.

UN BUEN CORREDOR SIEMPRE DEBE ESTAR DISPUESTO Y PREPARADO A ENFRENTAR DIVERSAS SITUACIONES CLIMÁTICAS

artistas en el Megaland

MÚSICA



LA NAVIDAD DE LOS NIÑOS

El grupo *Cantoalegre* se presentará con más 100 niños en escena con espectáculo de Navidad para toda la familia. El domingo a las 5:00 p.m. en el Teatro Metropolitano de Medellín.



ORQUESTA FILARMÓNICA DE BOGOTÁ

En esta ocasión la *Orquesta Filarmónica de Bogotá* tendrá como invitado al pianista clásico y director de orquesta, **Barry Douglas**. El sábado a las 4:00 p.m. en el Auditorio Fabio Lozano, Bogotá.



PUERTO SINFÓNICO

La orquesta *Puerto Sinfónico* se presentará junto a la *Orquesta Batauta* de Bogotá. El sábado a las 8:00 p.m. en el Teatro Jorge Eliécer Gaitán.



COLPRENSA

canciones están 'Machika' de Anitta y J. Balvin, 'Más fuerte' de Greeicy, 'Punto y Coma' de Valentino y otras.

Según *Claro Música*, el objetivo con el lanzamiento de esta playlist es que los asistentes lleguen con la mejor actitud al evento. "Para escucharla, solamente debe descargar la aplicación de *Claro Música*, dar clic en escucha gratis, registrarse y reproducir la lista Megaland 2018, sin suscripciones y sin consumir datos".

PAOLA ANDREA VARGAS RUBIO
pvargas@larepublica.com.co

\$99.000
PRECIO

DE LA BOLETA PARA EL
MEGALAND 2018 CON
UBICACIÓN VIP.

SÍGANOS EN:
www.larepublica.co

Con la economía mexicana antes
de la posesión de López Obrador.



TELEVISIÓN

CUMBRE DEL G20

CNN en Español realizará la cobertura de la Cumbre de los Líderes del G20, quienes se reúnen por primera vez en Suramérica, y la toma de posesión de **Andrés Manuel López Obrador** como presidente de México. El sábado a las 11:00 a.m. por CNN.

FALLA DE SAN ANDRÉS

La falla de San Andrés acaba cediendo y desencadena un terremoto de magnitud nueve en California. Ante tal catástrofe, un piloto y su exesposa viajan desde Los Ángeles hasta San Francisco para salvar a su única hija. El domingo 2 de diciembre, a partir de las 7:50 p.m. por *Space*.

VICTORIA'S SECRETS

La espectacular cita de la moda de este año contempla la exhibición de 60 modelos de lencería presentados en 91 estilos creados especialmente para las maniqués seleccionadas para este desfile. El lunes 3 de diciembre, a partir de las 11:00 p.m. por TNT.

BEN 10

El joven Ben Tennyson descubre un reloj alienígena: el Omnitrix. Este dispositivo le dará a Ben la capacidad de transformarse en 10 poderosos extraterrestes diferentes. El lunes 3 de diciembre, a partir de las 5:30 p.m. por *Cartoon Network*, ideal para los que están en vacaciones.

