

NikeYoungAthletes

READY
SET
GO



LA GUÍA DEFINITIVA PARA
EMPEZAR A CORRER PARA NIÑOS



ESTO ES READY, SET, GO

TODO LO QUE DEBES SABER PARA EMPEZAR A CORRER

Te damos la bienvenida al mundo del running de Nike+ Run Club. ¿Estás listo para unirse a la diversión? El running no es solo un ejercicio físico. Es una actividad saludable, por supuesto, pero también es muy divertida. Especialmente cuando encuentras tu ritmo, conoces a nuevos compañeros de running y empiezas a observar un progreso real.

Además, ¿sabías que correr puede ayudarte a mejorar en otros deportes? ¡Es cierto! El running es una de las mejores herramientas de entrenamiento para ayudarte a convertirte en un mejor

atleta en deportes como el fútbol, el baloncesto o el tenis, entre otros.

Todos hemos sido principiantes alguna vez. Pero no te preocupes, Nike Young Athletes y Nike+ Run Club están aquí para ayudarte a empezar. Te echaremos una mano a lo largo de tu primera carrera y también en las carreras en las que te sientas cansado y en las que te sientas genial.

Así que, vamos,
— ¡SALGAMOS A CORRER!



Consulta siempre a un médico antes de que tu hijo empiece un programa de ejercicios.

CARTA DEL COACH DE NRC

PARA LOS NIÑOS

El objetivo de Ready, Set, Go es ayudarte a convertirte en un mejor corredor acercándote a nuestro mundo del running.

Nosotros ya sabemos que eres un auténtico corredor. ¿Lo sabes tú? No tenemos ninguna duda al respecto. Eres un corredor. La única pregunta es si ya estás corriendo o no. En cualquier caso, después de leer esto, correrás.

Para ser un mejor corredor, debes salir a correr. Esto parece obvio, ¿verdad? Pero si quieres seguir mejorando, tienes que disfrutar del running. Tienes que divertirte corriendo. Tienes que adorar este deporte. Y de esto trata precisamente Ready, Set, Go.

Hemos incluido en esta guía todo lo que necesitas para empezar tu andadura en el mundo del running. Aprenderás más sobre el deporte y te convertirás en un corredor más inteligente. Podrás hacer diferentes entrenamientos y te divertirás corriendo.

Al final de la experiencia Ready, Set, Go, estarás listo para emprender tu propia aventura en el mundo del running. Pero no te preocupes. En realidad, nunca correrás solo. Tus padres, familiares y amigos, compañeros de equipo y rivales te acompañarán a lo largo del camino. Además, tienes Nike+ Run Club. Estamos aquí para proporcionarte todo el apoyo y la motivación que necesitas para seguir adelante.

Por eso, prepárate para trabajar con intensidad. Prepárate para disfrutar. Porque... ¡es hora de empezar!

Creemos en ti.

Ánimo,

Chris Bennett,
Coach principal de Nike+ Global



CARTA DEL COACH DE NRC

PARA LOS PADRES

El objetivo de Ready, Set, Go es acercar de la forma adecuada a tu hijo o al niño al que entrenas a este gran deporte que es el running.

Este deporte puede aportar felicidad de por vida.
Contribuye a desarrollar el carácter y la integridad.
Puede ayudar a construir la confianza y el respeto por uno mismo.
Es un deporte que puede ser divertido e interesante.

Por eso, gracias por enseñar que nadie debe avergonzarse de sus debilidades, sino identificarlas y trabajar en ellas.

Gracias por ser esa persona en su vida que busca el éxito de todas las formas posibles.

Gracias por ser el Coach que descubrirá la grandeza que se oculta detrás de cada niño.

Gracias por demostrar que este deporte no siempre resulta sencillo, pero sí gratificante.

Y también por asegurarte de que cada niño que participa en Ready, Set, Go termina los entrenamientos siendo una versión mejor, más orgullosa y feliz de sí mismo.
De un Coach a otro...

Gracias.

Ánimo,

Chris Bennett,
Coach principal de Nike+ Global



ÍNDICE



01

PÁGINA 07
SAL A DARLO TODO

Dalo todo en tu primera carrera.

CONSEJO
RAZONES POR LAS QUE CORRER ES INCREÍBLE, COMO TÚ

02

PÁGINA 10
DOMINA LA PISTA

Consigue la máxima velocidad.

CONSEJO
EQUIPACIÓN IMPRESCINDIBLE DE RUNNING

03

PÁGINA 13
CONTROLA TU VELOCIDAD

Encuentra tu carrera más divertida.

CONSEJO
ENCUENTRA TU FORMA FÍSICA

04

PÁGINA 16
SUBE DE NIVEL

Atrévete con las cuestas.

CONSEJO
PREGUNTAS FRECUENTES DE RUNNING

05

PÁGINA 19
CORRE A TU MANERA

Crea tu propia carrera.

CONSEJO
TODOS LOS CORREDORES SON TAMBIÉN ATLETAS

The text "CORRE CON NOSOTROS." is written in a large, bold, black, sans-serif font. The letters are set against a white horizontal band that has a slightly wavy, hand-drawn appearance. The background is a vibrant lime green. Scattered around the text are several colorful, teardrop-shaped confetti pieces in shades of purple, yellow, and blue. Six stylized running shoes are integrated into the text: three are positioned above the letters and three below. Each shoe is connected to the text by a thick, black, curved line that mimics the shape of a leg in mid-stride, suggesting movement and energy.

**CORRE CON
NOSOTROS.**



CARRERA 1

SAL A DARLO TODO



INTRODUCCIÓN

La primera regla del running es... ¡correr! Por eso, empecemos con una carrera de ida y vuelta sencilla con uno de tus padres. Emociónate con tu primera carrera.



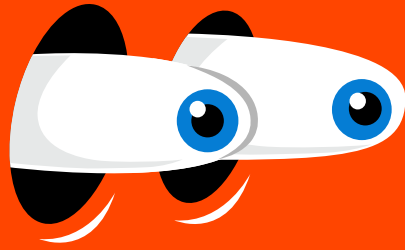
ENTRENAMIENTO

1. Pon tu cronómetro en marcha y corre durante 4 minutos.
2. A los 4 minutos, date la vuelta y dirígete al punto de partida.
3. Deberías poder hablar y bromear con la persona con la que estás corriendo en todo momento.
4. Ahora que has terminado la Carrera 1, dirígete a la página 23 para rellenar tu registro de running. El registro te ayudará a hacer un seguimiento de tu progreso.

NOTA PARA LOS PADRES

El objetivo de esta carrera es que el niño quiera salir a correr de nuevo. No te preocupes por la distancia ni por la velocidad a la que el niño haya corrido hoy. Es su primera vez y debería ser divertida y sencilla. Correr con tu joven atleta puede ayudar a motivarlo más aún, así que, adelante, únete. Descarga tu propia guía de entrenamiento Ready, Set, Go hoy mismo en www.nike.com/readyssetgo.





**SÍ, ES
SALUDABLE.
PERO
TAMBIÉN
ES GENIAL.**



RAZONES POR LAS QUE CORRER ES INCREÍBLE, COMO TÚ

PUEDES CORRER EN CUALQUIER MOMENTO Y LUGAR.

Tanto si llueve como si hace sol, ponte las zapatillas, anima a tus padres y sal ahí fuera: es así de sencillo. Dalo todo en la pista, la calle, el parque o incluso la cinta; puedes registrar kilómetros en cualquier lugar.

PUEDES CONVERTIRTE EN UN MEJOR ATLETA

El running puede ayudarte en todos los deportes. Cuanto más en forma estés, más fácil te resultará superar a tus rivales más adelante.

PUEDES SENTIRTE COMO UN SUPERHÉROE

El running puede hacerte sentir que puedes dominar el mundo. Cuanto más corres, más fuerza sientes y ganas. Con cada pisada, tu sensación de superhéroe aumenta.



PUEDES HACER UN SEGUIMIENTO DE TU PROGRESO

Escribir en tu diario de running es una forma fantástica de ver tu progreso. Podrás ver cómo te conviertes en un mejor corredor.

PUEDES CORRER CON AMIGOS

El running es una buena forma de pasar tiempo con los amigos. No importa qué deportes practiquen, el running puede ayudarlos a mejorar. Invítalos a unirse a ti. Y no olvides a tus amigos peludos: lleva a tu perro a correr, le encantará el ejercicio y poder pasar tiempo contigo.

TE MANTIENES SANOS

Correr dos o tres veces por semana hará que te sientas mejor que nunca.

CARRERA 2

DOMINA LA PISTA



INTRODUCCIÓN

¿Preparado para divertirte y correr RÁPIDO? Es hora de darlo todo en la pista con uno de tus padres. Con este entrenamiento pretendemos que aumentes el ritmo durante un breve periodo de tiempo, que recuperes totalmente después de cada repetición y que te vayas con la sensación de que eres más rápido que nunca. Esto es lo que has conseguido.



ENTRENAMIENTO

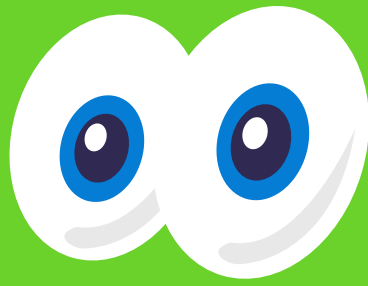
1. Dirígete a la pista local de atletismo. Si no puedes, no te preocupes. Puedes hacer este entrenamiento en la calle o en un parque.
2. Corre 1 vuelta a ritmo suave para calentar. Después, haz estiramientos ligeros para relajarte.
3. Dirígete a la línea de salida. Corre rápido durante 30 segundos. Para y descansa hasta que estés totalmente recuperado.
4. Repítelo 6 veces.
5. Corre 1 vuelta a ritmo suave para enfriar.
6. Cuando termines, no olvides anotar la carrera en el registro de running de la página 24.




NOTA PARA LOS PADRES

El objetivo de esta carrera es enseñar a los jóvenes atletas a realizar un entrenamiento en pista, aunque no es necesario correr sobre esta superficie y los intervalos pueden incluso no cronometrarse. Ayuda al niño a comprender que debe correr con intensidad, descansar y repetir todo de nuevo. Recuerda: el objetivo número uno es asegurarse de que el niño o la niña se están divirtiendo. Además, ¿POR QUÉ TE QUEDAS A UN LADO? Únete a la diversión descargando la Nike+ Running App y empieza a registrar tus kilómetros hoy mismo.





**ES HORA DE
QUE TE VEAS
COMO UN
AUTÉNTICO 
CORREDOR.**



EQUIPACIÓN IMPRESCINDIBLE DE RUNNING

Ahora que has hecho unas cuantas carreras, es el momento de que te hagas con la equipación perfecta para que te sientas como un auténtico atleta. Los deportes te ofrecen la oportunidad de expresarte con una equipación increíble. El running no es una excepción.



Encuentra un par de zapatillas de running con las que te sientas cómodo.



Las camisetas de running ligeras y cómodas te ayudan a mantenerte fresco a gran velocidad.



Algunos niños prefieren pantalones cortos y otros, mallas. Prueba ambas opciones para ver cuál se ajusta a tus necesidades.



Unos calcetines apropiados pueden marcar la diferencia. Encuentra unos calcetines cómodos y evita las ampollas.



Haz que uno de tus padres cronometre tus carreras para hacer un seguimiento de tu progreso.



Beber agua ayuda a mejorar cualquier carrera. Asegúrate de tener siempre una botella de agua cerca.

CARRERA 3

CONTROLA TU VELOCIDAD



INTRODUCCIÓN

Es hora de realizar una carrera divertida. Entre entrenamientos intensos, es importante que haya un día de recuperación. Puedes descansar o hacer una carrera breve y sencilla. Esta carrera de recuperación es agradable y está controlada. Recuerda la carrera «Sal a darlo todo». Visualiza el ritmo al que estabas corriendo. El objetivo de esta carrera es llegar un poco más lejos y un poco más rápido.



ENTRENAMIENTO

1. Con uno de tus padres, pon en marcha tu cronómetro y corre durante 5 minutos. Si te aburres, significará que estás corriendo demasiado despacio. Si no puedes bromear sin jadear y resoplar, estás corriendo demasiado rápido.
2. Cuando el cronómetro marque los 5 minutos, date la vuelta y corre hacia el punto de partida.
3. Eso es todo. Y, adivina, acabas de completar tu carrera más larga. No olvides registrar tu carrera en la página 24.

NOTA PARA LOS PADRES

El objetivo de esta carrera es asegurarse de que el joven atleta se recupera de su última carrera. A veces tiene que correr más despacio para ganar velocidad. Explica a tu joven atleta por qué esto ayudará a que sus piernas se recuperen para su próxima carrera. Todo forma parte del proceso de mejora.





PONTE EN



FORMA.



ENCUENTRA TU FORMA FÍSICA

Ahora es un buen momento para concentrarte más en tu forma física y en cómo puede contribuir a hacer que tus carreras sean más épicas que nunca.

LO MÁS IMPORTANTE: NO TIENES QUE CAMBIAR TU FORMA FÍSICA PARA SER MÁS RÁPIDO

Tu cuerpo es único. Por eso, tu pisada también lo será. Domínala. Tu forma física mejorará a medida que te centras en los elementos fundamentales del running.

PIENSA EN EL MOVIMIENTO DE TUS BRAZOS

Si no llevas los codos hacia atrás, no estás usando tu fuerza. Si tus brazos se mueven a lo largo de tu cuerpo, estás desperdiciando tu energía. Evita ambos problemas relajando los brazos y llevándolos hacia atrás. Esto te ayudará a ir más RÁPIDO.

FIJA LA MIRADA

No mires al cielo ni al suelo. Mira al frente para ver adónde vas y potenciar al máximo tu velocidad.

UNA BUENA POSTURA ES ESENCIAL

Inclinarte demasiado hacia atrás o hacia delante es como correr con un pie puesto en el freno. Céntrate en mantener la espalda recta y la barbilla ligeramente adelantada para sentir que corres con ambos pies en el acelerador.



CARRERA 4

SUBE DE NIVEL



INTRODUCCIÓN

Has corrido con facilidad y velocidad. Ahora es el momento de correr con fuerza con la ayuda de uno de tus padres. Añadir cuestas a tu entrenamiento puede convertirte en un corredor más fuerte.

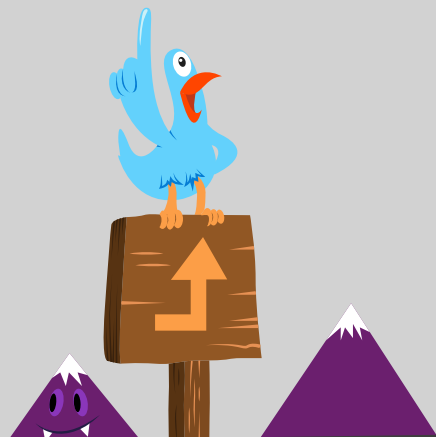


ENTRENAMIENTO

1. Encuentra una cuesta mediana.
2. Sube la cuesta corriendo rápidamente sin dejar de sentirte FUERTE y con control.
3. Cuando alcances la cima, vuelve a la base caminando despacio. Sigue descansando hasta que estés totalmente recuperado.
4. Repite 4 veces y, a continuación, añade el entrenamiento a tu registro de running de la página 25.

NOTA PARA LOS PADRES

El objetivo de este entrenamiento es ayudar al joven atleta a subir cuestas de una forma nueva. En lugar de temer a las cuestas, le encantará conquistarlas. Recuerda que un entrenamiento en cuesta puede suponer un gran esfuerzo para el cuerpo. Asegúrate de que el niño descanse y se recupere lo suficiente antes de empezar cada repetición.



**ENCUENTRA
TU
VELOCIDAD,
MÁS
RÁPIDO.**



DESPEJA TUS DUDAS

Ahora que eres un auténtico corredor, consigue respuestas a las preguntas que puedas tener.

¿DEBERÍA ESTIRAR ANTES DE CORRER?

En realidad, es mejor estirar después de calentar. Prueba a hacer algunas elevaciones de rodilla y pequeños saltos para relajarte y preparar tu cuerpo para la carrera. A continuación, haz algunos estiramientos de cadera, cuádriceps y tendones.

¿TENGO QUE COMER ANTES DE CORRER?

Puedes hacerlo, pero asegúrate de que sea algo ligero. Antes de una carrera, no debes sentirte nunca completamente lleno ni hambriento. Consigue energía con aperitivos saludables 1,5 o 2 horas antes de la carrera.

¿PUEDO COMER LO QUE QUIERA?

Correr no significa que puedas atiborrarte de tu comida basura favorita. Las comidas saludables te ayudarán a correr mejor. ¿Quieres tarta? De acuerdo, pero come fruta y verdura también. La clave está en el equilibrio.

¿DEBO LLEVAR AGUA A LA CARRERA?

Mantenerte hidratado es importante, así que si realizas una carrera de larga duración, siempre es bueno llevar agua. Hay una gran variedad de opciones entre las que elegir, desde cinturones hasta mochilas para llevar agua. Encuentra la que mejor se adapta a ti.



CARRERA 5

CORRE A TU MANERA



INTRODUCCIÓN

Hoy es tu día. Con la ayuda de uno de tus padres, corre donde, cuando y con quien quieras. Recuerda que hagas lo que hagas, estarás más feliz y orgulloso cuando termines.



ENTRENAMIENTO

Hoy toca carrera libre. Elige tu aventura: escoge una nueva ruta, corre con tus padres o coge tus auriculares y disfruta de una carrera con tu playlist favorita. Tú eres el corredor, ¡tú eliges! ¿Listo? Añade la carrera a tu registro de running de la página 25.

NOTA PARA LOS PADRES

Esta es una buena forma de correr con tu joven atleta. Tu motivación puede ayudar mucho, así que coge tus zapatillas y sal a darlo todo también. Después, siéntate con él o ella para planificar algunos objetivos de entrenamiento que le ayude a mantener su aventura de running activa y emocionante. Pregúntanos si necesitas ideas. Obtén más información en www.nike.com/readyssetgo.



**SIEMPRE
HAS SIDO UN
CORREDOR.
AHORA
ACABAS DE
DEMOSTRARLO.**



TODOS LOS CORREDORES SON TAMBIÉN ATLETAS

La filosofía de Nike Young Athletes se basa en que mejorar tus habilidades generales puede ayudarte a ser un mejor atleta en el deporte que elijas practicar. Hay una gran variedad de ejercicios que pueden ayudarte a mejorar tus habilidades básicas. Aquí tienes uno de ellos.

TOQUES SOBRE CAJÓN

Este movimiento enseña a los pies a moverse rápidamente, porque unos pies rápidos son una ventaja en cualquier deporte.

Necesitarás lo siguiente:

Un cajón resistente de 20,5 cm, un cronómetro y a uno de tus padres para cronometrarte.

LA PRUEBA

Una vez que empieces, dispondrás de 10 segundos para tocar el cajón tantas veces como puedas.

*Consejo profesional: No pongas demasiado peso en el cajón cuando lo toques; debes hacerlo lo más rápido posible.

Realiza un seguimiento de tu progreso y sé testigo de cómo se disparan tus resultados a medida que mejoras.

EL MOVIMIENTO

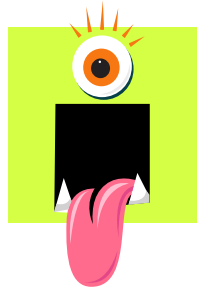
1. Coloca el cajón contra una pared y empieza con el pie derecho situado sobre él.
2. Toca el cajón con el pie derecho y, a continuación, cambia rápidamente de pie. Ahora, toca el cajón con el pie izquierdo.

TOQUES SOBRE CAJÓN



¿CÓMO TE HAS SENTIDO?

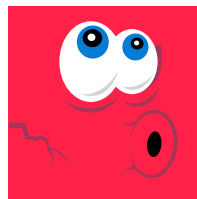
Tómate tu tiempo para reflexionar sobre las 5 carreras y sobre cómo te has sentido durante las mismas.



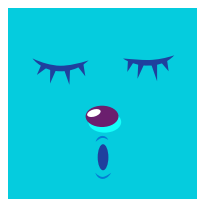
¡ME HE SENTIDO IMPARABLE!



¡ME HE SENTIDO GENIAL!



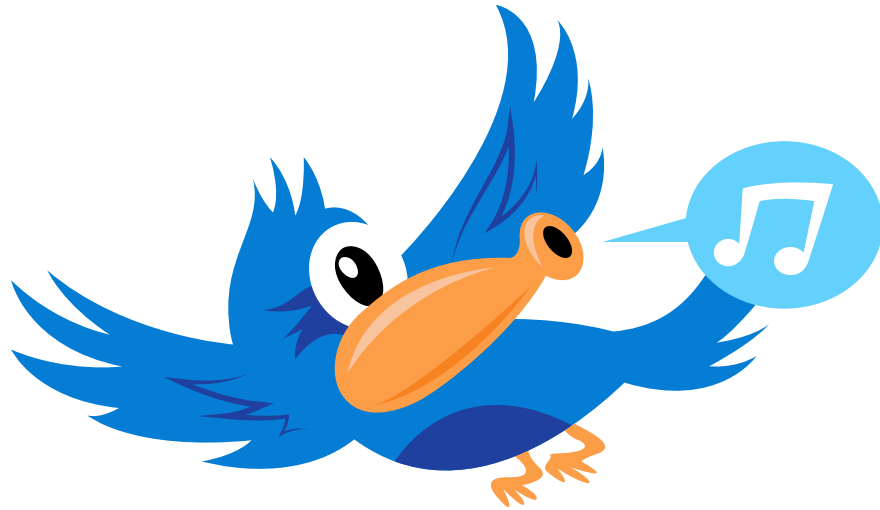
ME HE SENTIDO REGULAR



ME HE SENTIDO CANSADO

REGISTRO DE RUNNING

Te damos la bienvenida a tu propio registro de running. Tu registro de running te ayudará a mantener un seguimiento de cada una de tus carreras. Tras completar el programa, podrás consultar de nuevo cualquier entrada para ver cómo has mejorado.



CARRERA 1: SAL A DARLO TODO



FECHA: _____

UBICACIÓN: _____

TIEMPO/DISTANCIA: _____

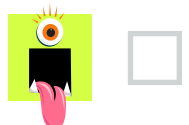
CON QUIÉN HE CORRIDO: _____

ZAPATILLAS: _____

CONDICIONES METEOROLÓGICAS:



CÓMO ME HE SENTIDO:



CARRERA 2: DOMINA LA PISTA



FECHA: _____

UBICACIÓN: _____

TIEMPO/DISTANCIA: _____

CON QUIÉN HE CORRIDO: _____

ZAPATILLAS: _____

CONDICIONES
METEOROLÓGICAS:



CÓMO ME HE
SENTIDO:



CARRERA 3: CONTROLA TU VELOCIDAD



FECHA: _____

UBICACIÓN: _____

TIEMPO/DISTANCIA: _____

CON QUIÉN HE CORRIDO: _____

ZAPATILLAS: _____

CONDICIONES
METEOROLÓGICAS:



CÓMO ME HE
SENTIDO:



CARRERA 4: SUBE DE NIVEL



FECHA: _____

UBICACIÓN: _____

TIEMPO/DISTANCIA: _____

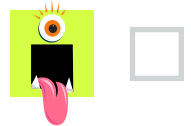
CON QUIÉN HE CORRIDO: _____

ZAPATILLAS: _____

CONDICIONES
METEOROLÓGICAS:



CÓMO ME HE
SENTIDO:



FECHA: _____

UBICACIÓN: _____

TIEMPO/DISTANCIA: _____

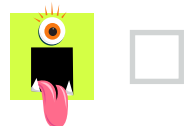
CON QUIÉN HE CORRIDO: _____

ZAPATILLAS: _____

CONDICIONES
METEOROLÓGICAS:



CÓMO ME HE
SENTIDO:



ENHORABUENA. ¡LO HAS CONSEGUIDO!



PON TU NOMBRE AQUÍ

HAS COMPLETADO LA EXPERIENCIA READY, SET, GO.



NO HAY LÍNEA DE META

El running es una aventura.
Y puede llevarte a lugares que ni siquiera podías imaginar.

¿Quieres obtener más información? Te echamos una mano.
Consigue más información sobre running y cualquier otro
tipo de deporte con la ayuda de Nike Young Athletes.

Obtén más información en www.nike.com/readyssetgo-kids

CORRE CON NOSOTROS.



MARATHON KIDS



CÓMO INSPIRAR A LOS NIÑOS A TRAVÉS
DEL PODER DEL RUNNING

Nike ha colaborado con Marathon Kids, una organización sin ánimo de lucro dedicada a mejorar la salud de los niños. Descubre cómo tú y tu joven atleta podéis implicaros en este transformador programa de running.

INICIAR UN RUN CLUB

Si te encanta correr e inspirar a otras personas para que se mantengan activas, consigue información sobre cómo puedes iniciar un Run Club.

ENCONTRAR UN RUN CLUB

Tenemos clubes de running de Marathon Kids. Encuentra uno cerca de ti.

OFRECERSE COMO VOLUNTARIO O REALIZAR UNA DONACIÓN

Hay diversas formas de implicarse y apoyar a Marathon Kids.

OBTÉN MÁS INFORMACIÓN EN

www.Nike.com/MarathonKids



NRC

NIKE+ RUN CLUB