


17

LAS
MEJORES
SESIONES DE
ENTRENAMIENTO

¡Cambia
tu forma de
correr!

¿Siempre corres el mismo tiempo, al mismo ritmo y por el mismo circuito? Te proponemos algo nuevo para acabar el año: diecisiete sesiones de entrenamiento sencillas, compactas y efectivas para seguir progresando como corredor. ¡Notarás los resultados!

Por MIGUEL ÁNGEL RABANAL. Entrenador Nacional de Atletismo y Ldo. en CC. de la Actividad Física y el Deporte. www.intelligentrunning.es y www.deporteinteligente.com

Este es un artículo completamente práctico, en el que vas a encontrar 17 sesiones de entrenamiento muy recomendables para corredores de nivel medio-alto. No son adecuadas para personas que se están iniciando en el running. Aun así, debes adaptar estas sesiones a tus circunstancias personales. En la mayor parte de los casos se trata de entrenamientos de calidad, así que debes alternarlos con los días de "carrerita", no debes hacer seguidas dos sesiones de este tipo. Es mejor pasarte de prudente a la hora de introducir nuevos entrenamientos. Empieza haciendo menos tiempo o menos series de lo indicado y vete aumentando el volumen conforme transcurran las semanas. No hay recetas mágicas, y seguro que nos hemos dejado miles de buenos entrenamientos en el tintero. En tu progresión influyen multitud de factores (alimentación, descanso, etc.), pero si aplicas estos correctamente seguro que notarás la diferencia.

Todos los entrenamientos están agrupados en uno de estos 4 bloques:

RODAJES **SERIES** **FUERZA** **TÉCNICA**

Bloque de entrenamientos de RODAJES

ENTRENAMIENTO 1 RODAJE CORTO

- **Duración:** 30 minutos
- **Descripción:** alternar 2 minutos a ritmo suave y un minuto al ritmo de nuestra mejor marca de 10 km.
- **Objetivo:** mejorar nuestra velocidad aeróbica y la capacidad de activar el cuerpo en los primeros compases de una competición.
- **Consideraciones:** es un rodaje corto pero intenso por lo que no deberemos hacerlo si salimos de una lesión o estamos empezando a correr.
- **Variante:** en principiantes se pueden hacer los cambios de ritmo cada 4 minutos.
- **Grado de exigencia:** ●●●●●

ENTRENAMIENTO 2 RODAJE CORTO EN PIRÁMIDE

- **Duración:** 35 minutos
- **Descripción:** comenzar a un ritmo suave e ir aumentando poco a poco la velocidad hasta alcanzar un pico de pulsaciones a los 15 minutos, luego mantener esas pulsaciones 5 minutos para volver a descender de nuevo y acabar suave.
- **Objetivo:** trabajar nuestro ritmo de carrera máximo (umbral anaeróbico) buscando una subida de pulsaciones progresiva.
- **Consideraciones:** puede resultar un poco duro mantener un ritmo casi máximo de pulsaciones durante los 5 minutos centrales.
- **Variante:** en una subida larga tipo puerto para poder hacer la primera parte en subida y la segunda parte en bajada.
- **Grado de exigencia:** ●●●●●

ENTRENAMIENTO 3 RODAJE MEDIO

- **Duración:** 45 minutos
- **Descripción:** rodar a un ritmo suave y cómodo excepto en los 15 minutos centrales que alternaremos pequeños cambios de ritmo por sensaciones.
- **Objetivo:** mejorar nuestra velocidad de carrera de una manera poco traumática y divertida.
- **Consideraciones:** es un entrenamiento muy útil para corredores de cualquier nivel al dejar libertad en los cambios de ritmo centrales.
- **Variante:** para aumentar la dureza en los 15 minutos centrales se pueden sustituir los cambios de ritmo por ejercicios de fuerza tipo burpees, sentadillas, multisaltos, fondos en el suelo, dominadas....
- **Grado de exigencia:** ●●●●●

ENTRENAMIENTO 4 RODAJE MEDIO

- **Duración:** 50 minutos
- **Descripción:** hacer un rodaje no muy fuerte procurando que los 10 minutos centrales sean especialmente suaves intentando correr de puntillas, aumentando la frecuencia de paso lo máximo posible (correr como si pisáramos ascuas).
- **Objetivo:** tomar conciencia de una correcta frecuencia de carrera.
- **Consideraciones:** para saber que llevamos una frecuencia de paso elevada debemos contar los pasos que damos en 20 segundos y multiplicarlo por 3, el resultado siempre deberá ser superior a los 180.
- **Variante:** en lugar de hacer los 10 minutos centrales con mucha frecuencia de paso se podría hacer 5 minutos al principio y 5 minutos al final.
- **Grado de exigencia:** ●●●●●

ENTRENAMIENTO 5 RODAJE MEDIO

- **Duración:** 55 minutos
- **Descripción:** alternar 10 minutos de rodaje suave y un minuto corriendo de lado (cambiar de lado cada 30 segundos).
- **Objetivo:** romper la dinámica del rodaje con una carrera de lado que permitirá descargar la musculatura, sobre todo en corredores con sobrecargas y molestias como la tendinitis de la cintilla iliotibial o fascia lata.
- **Consideraciones:** en la carrera lateral se deberá mantener el tronco erguido y los abdominales en tensión.
- **Variante:** los corredores con cierta habilidad pueden hacer la carrera lateral cruzando los pies.
- **Grado de exigencia:** ●●●●●

ENTRENAMIENTO 6 RODAJE LARGO

- **Duración:** 70 minutos
- **Descripción:** realizar 2 rodajes progresivos de 30 minutos acabando a un ritmo no superior al de nuestra mejor marca en media maratón, y dejando entre uno y otro, 10 minutos de trote muy suave.
- **Objetivo:** intentar vaciar los depósitos de glucógeno muscular con un rodaje no demasiado largo.
- **Materiales / medios:** cronómetro.
- **Consideraciones:** intentar no realizarlo en ayunas a no ser que estemos preparando un maratón.
- **Variante:** se pueden hacer 3 rodajes progresivos de 20 minutos, haciendo entre ellos 5 minutos al trote.
- **Grado de exigencia:** ●●●●●

Bloque de entrenamientos de SERIES

ENTRENAMIENTO 7 SERIES CORTAS

- **Duración:** 35-50 minutos
- **Descripción:** trote suave de 5 a 10 minutos seguido de 2-3 x 4 x 30 segundos esprintando, descansando 2 y 5 minutos.
- **Objetivo:** mejorar nuestra velocidad punta de carrera con vistas a aumentar a posteriori nuestra velocidad de cruce en competición.
- **Materiales / medios:** cronómetro y recta llana-lisa de asfalto o la recta de una pista de atletismo.
- **Consideraciones:** durante el primer bloque de series, hazlas de manera progresiva para asegurarnos que la musculatura está suficientemente preparada.
- **Variante:** hacerlas en una zona en cuesta con pendiente poco pronunciada.
- **Grado de exigencia:** ●●●●●●●●

ENTRENAMIENTO 8 SERIES CORTAS

- **Duración:** 40-50 minutos
- **Descripción:** trote suave de 10-15 minutos seguido de 8-12 x 400 m a un ritmo un poco superior al de nuestra mejor marca en 10 km, descansando 1 minuto 10 segundos.
- **Objetivo:** desarrollar nuestra potencia aeróbica y mejorar la tolerancia al lactato.
- **Materiales / medios:** cronómetro y pista de atletismo o circuito de la misma distancia sobre terreno con buen firme.
- **Consideraciones:** aunque no son series muy largas, resultan complicadas de hacer dado que la recuperación es incompleta y no somos capaces a reciclar todo el ácido láctico generado.
- **Variante:** en principiantes se pueden hacer series de 300 m en lugar de 400 m.
- **Grado de exigencia:** ●●●●●●●●

ENTRENAMIENTO 9 SERIES MEDIAS

- **Duración:** 70-80 minutos
- **Descripción:** trote suave de 9 minutos seguido de 4 x 1 km a ritmo de nuestra mejor marca en media maratón, descanso 2 minutos parado. Trote suave de 6 minutos seguido de 3 x 1 km a ritmo similar al de nuestra mejor marca en 10 km, descanso: 3 minutos parado. Trote suave de 3 minutos seguido de 2
- km a un ritmo más rápido que el de nuestra mejor marca en 10 km.
- **Objetivo:** trabajo de ritmo de carrera previo a cualquier competición importante.
- **Materiales / medios:** cronómetro y circuito de un kilómetro correctamente medido.
- **Consideraciones:** para sobrellevar de una mejor manera este duro entrenamiento, estructurarlo en

3 partes y pensar solo en ir acabando cada una de las partes.

- **Variante:** en corredores con menor nivel, disminuir una serie en cada uno de los 3 bloques.
- **Grado de exigencia:** ●●●●●●●●

ENTRENAMIENTO 10 SERIES MEDIAS

- **Duración:** 50-60 minutos
- **Descripción:** Trote suave de 15-20 minutos seguido de 8 x 800 m, descansando 50 segundos.
- **Objetivo:** simular el ritmo de carrera que vamos a llevar en una carrera de entre 10 y 21 km, incidiendo en el mantenimiento de la velocidad aeróbica máxima.
- **Materiales / medios:** cronómetro y circuito de 800 m correctamente medido.
- **Consideraciones:** intenta realizar todas las series a un ritmo similar, este estará situado en nuestro umbral anaeróbico.
- **Variante:** podríamos hacer 7 x 900 m, descansando 55 segundos.
- **Grado de exigencia:** ●●●●●●●●



ENTRENAMIENTO 11

SERIES LARGAS CON CAMBIOS DE RITMO

- **Duración:** 60-70 minutos
- **Descripción:** rodar durante 10 minutos seguido de la siguiente pirámide de series: 4000 m – 3000 m – 2000 m – 1000 m a un ritmo un poco más rápido que el de nuestra mejor marca en maratón, intentar hacer los primeros y los últimos 200 m de cada serie un poco más rápido que el ritmo medio.

- **Descanso:** el mismo tiempo que se tardó en hacer la serie pero al trote suave.
- **Objetivo:** aumentar la capacidad de ritmo de cara a competiciones de larga duración.
- **Materiales / medios:** cronómetro gps.
- **Consideraciones:** intentar no hacer las series con otros corredores que lleven ritmos diferentes a los nuestros.
- **Variante:** si nos encontramos bien podremos añadir una serie de 1 km al final.
- **Grado de exigencia:** ●●●●●●●●

Bloque de entrenamientos de **FUERZA**

ENTRENAMIENTO 13

CUESTAS

- **Duración:** 25-45 minutos
- **Descripción:** después de un pequeño rodaje realizar 8-12 subidas y bajadas a una cuesta de pendiente elevada y de una distancia de entre 50 y 200 m, subiendo a tope y bajando andando o al trote.
- **Objetivo:** mejorar la potencia de piernas (glúteos y gemelos).
- **Materiales / medios:** cuestas con buen firme y sin tránsito de coches.
- **Consideraciones:** al principio deberemos empezar con cuestas más cortas y con menos pendiente para progresivamente ir aumentando la distancia y la pendiente.
- **Variante:** después de hacer la cuesta se puede hacer una recta sin desnivel buscando hacer una transferencia de carrera en llano con fatiga.
- **Grado de exigencia:** ●●●●●●●●

ENTRENAMIENTO 12

ESCALERAS

- **Duración:** 30-40 minutos
- **Descripción:** hacer un rodaje en el que pasemos varias veces por una zona de escaleras subiéndolas cada vez de una forma, de una en una, de dos en dos, de tres en tres, a la pata coja, a pies juntos, saltando de lado...
- **Objetivo:** trabajar la fuerza de impulsión de nuestros tobillos y piernas, buscando

una fuerza reactiva con una fuerte transferencia a la carrera.

- **Materiales / medios:** escaleras de entre 40 y 200 peldaños de una altura estándar.
- **Consideraciones:** si nunca lo hemos realizado deberemos hacer al principio una familiarización con los peldaños buscando que los saltos sean reactivos y sin hacer pequeñas paradas.
- **Variante:** en escaleras con menos peldaños pero con una mayor altura.
- **Grado de exigencia:** ●●●●●●●●

ENTRENAMIENTO 14

SENTADILLAS CON MOVIMIENTOS OLÍMPICOS

- **Duración:** 20-35 minutos
- **Descripción:** hacer 6-9 series de 12-16 sentadillas. Descanso entre series: 2-3 minutos de carrera en el sitio delante de un espejo.
- **Objetivo:** trabajar de una manera rápida y global la fuerza de prácticamente todos los grupos musculares.

- **Materiales / medios:** barra con discos (con aproximadamente un tercio de nuestro peso corporal) y espejo para controlar el movimiento.
- **Consideraciones:** no inclines la espalda en la realización de este movimiento.
- **Variante:** con un par de mancuernas en lugar de la barra con discos.
- **Grado de exigencia:** ●●●●●●●●

Bloque de entrenamientos de TÉCNICA DE CARRERA

ENTRENAMIENTO 16

TÉCNICA DE CARRERA CON LASTRES

- **Duración:** 25-35 minutos
- **Descripción:** en una zona con buen firme haz 4 series de 20 segundos de ejercicios de técnica de carrera (talones al culo, rodillas arriba, zancadas largas, rusos, saltos de caperucita...) con un pequeño lastre en las manos como por ejemplo una pequeña pesa en cada mano. Entre cada una de las series se harán 3-4 minutos de estiramientos.
- **Objetivo:** mejorar el trabajo del tronco y de los brazos en el trabajo de técnica.
- **Materiales / medios:** mancuernas entre 500 g y 2 kg.
- **Consideraciones:** los ejercicios de técnica se deberán hacer moviendo los brazos sin dejarlos estáticos.
- **Variante:** muy de vez en cuando se podrían utilizar lastres en los pies en forma de tobilleras lastradas.
- **Grado de exigencia:** ●●●●●●

ENTRENAMIENTO 17

TÉCNICA DE CARRERA SIN CALZADO

- **Duración:** 20-30 minutos
- **Descripción:** en una zona de hierba, haz 5 series de 15 segundos de los típicos ejercicios de técnica de carrera (talones a glúteos, rodillas arriba, zancadas largas, rusos, saltos de caperucita...) corriendo descalzo sin calcetines. Entre cada una de las series se hará un pequeño trote por la hierba de 2-3 minutos.
- **Objetivo:** realiza un correcto apoyo de antepié al correr y potenciar las sensaciones de los típicos ejercicios de técnica.
- **Materiales / medios:** zona de hierba en buen estado y sin piedras.
- **Consideraciones:** este trabajo se puede realizar hasta en invierno sin correr peligro a resfriarnos, ya que curiosamente los nórdicos lo hacen a primera hora de la mañana para prevenir catarros.
- **Variante:** hacerlo en la arena de la playa, pero reduciendo las series.
- **Grado de exigencia:** ●●●●●●

BLOQUE DE ENTRENAMIENTOS DE FUERZA

ENTRENAMIENTO 15

MULTISALTOS HORIZONTALES

- **Duración:** 25-50 minutos
- **Descripción:** tras un adecuado calentamiento haz 7-11 series de 12-18 saltos horizontales a pies juntos bajando la cadera en cada salto y buscando la máxima amplitud horizontal. No inclinar demasiado el tronco para que la fuerza salga de los cuádriceps y no de los músculos lumbares. Descanso entre series: 3-4 minutos de carrera suave.
- **Objetivo:** fortalecer las piernas a través de saltos pliométricos que mejorarán nuestra zancada.
- **Materiales / medios:** superficie con buen agarre para no deslizarse ni en el impulso ni en el apoyo.
- **Consideraciones:** es un tipo de trabajo que genera muchas agujetas en los cuádriceps debido a las constantes contracciones excéntricas que se producen en el aterrizaje del salto.
- **Variante:** se pueden hacer los saltos cuesta arriba y cuesta abajo.
- **Grado de exigencia:** ●●●●●●

