



Otros tipos de entrenamiento que te ayudarán a mejorar

## Correr no es sólo correr

Por [Silvina Cristofano](#) 18-03-2015

A todas horas y por casi todos sitios vemos corredores entrenando, pero ¿entrenan como deberían? ¿es sólo necesario correr si quieres mejorar y correr más tiempo y más rápido?

La respuesta es rotunda: no

**Un entrenamiento bien planificado debería intercalar otro tipo de sesiones** que no fuera únicamente correr. Es imprescindible tener en cuenta:

- **Fortalecimiento** todo el cuerpo, haciendo énfasis en los miembros inferiores (isquiotibiales, cuádriceps, gemelos y glúteos) así como en los tobillos, importante para evitar lesiones, muchas de ellas causadas por la inestabilidad que presentan los mismos, sobre todo si nos gusta correr en superficies no estables como la montaña
- **Coordinación:** existen múltiples ejercicios que puedes realizar para mejorar tu coordinación lo cual se notara en tu técnica.
- **Técnica:** si bien cada persona es única, es muy importante corregir y repetir hasta incorporar movimientos correctos para mejorar nuestra carrera. Tener una mejor técnica te ayudará a prevenir lesiones y a economizar, con lo que podrás correr más rápido con menos esfuerzo (economía de esfuerzo).
- **Combinar trabajos en llano, montaña y cuestas:** esta combinación es ideal para trabajar la fuerza, la resistencia y la potencia. Es duro, pero vale la pena.

Por último, como siempre, te recomendamos el escenario ideal: seguir las pautas de un entrenador que te diseñe un plan a la medida de tus necesidades, porque si bien correr es sano y placentero, realizado de manera incorrecta se puede volver una pesadilla.