

Métodos de entrenamiento para mejorar tu running

Ponte a prueba con estos ejercicios para aumentar tu rendimiento

Publicado por Ángel Merchán



Métodos de entrenamiento para mejorar tu running

El running está de moda, y ello se nota en los parques de las ciudades, que se llenan de gente de todas las edades y niveles cada tarde. Así como los fines de semana, cuando las diferentes maratones invaden las ciudades. Esto sirve para fijarte en los demás y mejorar tu propia marca, ya que cuando ves a otra persona corriendo y te sorprende el ritmo que es capaz de llevar, puedes analizar el tuyo propio así como tu forma de entrenamiento.

Si tu método es salir a correr varias veces durante la semana, y tratar de ir cada vez más rápido, mejorarás, sí, pero es posible que te estanques. **El cuerpo humano necesita recibir los estímulos de entrenamiento adecuados para poder adaptarse y mejorar.** Así, tu organismo necesita entrenamientos a diferentes intensidades para poder mejorar su rendimiento, y para ello existen diferentes métodos que a continuación se expondrán de forma práctica para que mejores tu marcas en carrera.

Más: [¿Cómo combinar gimnasio y running?](#)

Esta vez, estarán centrados en ejercicios cardiovasculares, que para mejorar la carrera se pueden dividir en continuos y fraccionados (los primeros son aquellos en los que durante todo el entrenamiento estás corriendo).

Así, dentro de los métodos continuos se hallan los rodajes a diferentes intensidades, que es el método de entrenamiento por el cual todo el mundo empieza. Lo lógico es que tenga una duración de entre 30' y 60', aunque dependiendo del objetivo, puede alargarse,

como por ejemplo durante las famosas “tiradas largas de la maratón”. Con este método mejorarás tu capacidad aeróbica general, siendo capaz de estar cada vez más tiempo corriendo.

Otro de los métodos continuos es el “fartlek” o cambios de ritmo. ¿Qué es? Este método consiste en correr de forma continua durante un tiempo determinado variando el ritmo varias veces, alternando periodos de tiempo más rápido y más lento.

Más: [5 consejos de running para perezosas](#)

Por ejemplo, puedes hacer de 30 segundos a 1 minuto rápido, y 2 minutos bajando el ritmo a uno más lento. O bien, 5 minutos rápido y 1 minuto lento. Existen múltiples opciones que nos van a permitir mejorar todavía más nuestra capacidad aeróbica y nos ayudará a mejorar un poco nuestra velocidad. Si estás acostumbrada a solamente rodar, esta puede ser una de las mejores opciones para empezar a introducir variantes.

En cuanto a los métodos fraccionados, se encuentran los “interval training” o series. Básicamente se trata de alternar periodos corriendo con periodos de descanso. A partir de aquí hay variantes más intensivas y más extensivas, con distancias más cortas y más largas.

Por ejemplo, las series extensivas cortas de 1000m, donde se realizan 1000m a ritmos altos un poco más rápido de los ritmos que se adoptan en las carreras de 10km con descansos de en torno a 1 o 2 minutos, realizando de 4 a 8 series. ¿Para qué sirve? Este método de entrenamiento te permitirá mejorar considerablemente nuestro ritmo a la hora de rodar o en las competiciones de 10 km.

Más: [Running con música, entrena siguiendo el ritmo](#)

Dentro de los fraccionados también se halla el famoso HIIT “high intensity interval training”, que se ha puesto de moda en los últimos tiempos por demostrarse como uno de los métodos más eficaces para la quema de grasa. ¿Qué es? Se trata de un entrenamiento intensivo corto donde realizamos sprints de una duración de entre 15” y 30” con descansos amplios, de 2’ o 3’ que permitan volver a alcanzar velocidad en la siguiente repetición. Se suelen realizar entre 4 y 8 repeticiones por su alta intensidad y es apto solo para personas con cierto bagaje entrenando, pero resulta muy efectivo de cara a mejorar tus marcas de velocidad, y repercute de forma notable también en el rendimiento de pruebas de media y larga distancia como son los 10km o la maratón.

En definitiva, **si quieres mejorar tu ritmo corriendo alterna entrenamientos continuos con entrenamientos fraccionados durante la misma la semana de ejercicio** y verás como en pocas semanas eres capaz de correr más rápido.

*** Angel Merchán es director y entrenador personal de Home Wellness Madrid. Puedes seguirlo en [Instagram](#) y en [Twitter](#).*