

# SÍNTOMAS DE QUE ESTÁS ENTRENANDO DEMASIADO DURO



Publicado por 21.42 Runners

El **plan de entrenamiento** de un corredor debería incluir entrenamientos duros (en intensidad y/o volumen) y entrenamientos livianos o poco exigentes.

Encontrar el **equilibrio** entre los entrenamientos duros y los livianos, es el gran desafío de todo corredor y/o entrenador.

Lamentablemente, esta tarea no es fácil, ya que **múltiples factores** intervienen en los rendimientos y capacidades de un corredor.

Uno de los factores importantes a tener en cuenta por todo corredor que desea mejorar, **es saber qué tan duro entrenar**.

Realizar entrenamientos duros excesivamente exigentes, puede ser peligroso y atentar contra los rendimientos y la salud; realizar entrenamientos duros que no representen un desafío, puede significar la falta de estímulos que obligue a tu cuerpo a mejorar.

Para que puedas saber si estás entrenando demasiado duro, te invitamos a tener en cuenta los siguientes síntomas o señales:

## **RECUPERACIÓN MUY LENTA**

Los entrenamientos duros, son **sumamente exigentes y estresantes** para el cuerpo de un corredor.

Como consecuencia de ello, la **recuperación posterior** puede ser mas larga que la de un entrenamiento liviano con escasa exigencia física.

Sin embargo, si la recuperación de tus entrenamientos duros es tan larga, que te afecta la planificación de tus entrenamientos posteriores, es una señal de que estás exigiéndote demasiado.

## **NO PUEDES CORRER DURANTE MAS DE 24 HORAS**

Como continuación del punto anterior, deseamos comentar la señal mas visible de que estás entrenando demasiado duro.

Si luego de un entrenamiento, te ves imposibilitado de correr por las molestias o el dolor por mas de 24 horas, **definitivamente estás haciendo algo mal.**

## **CANSANCIO SE CONVIERTE EN DOLOR**

Si semana tras semana, sumas cansancio y esta fatiga se convierte en dolor, es otra **señal de que estás entrenando demasiado duro.**

Para aprovechar los beneficios de tus entrenamientos, tu cuerpo necesita asimilar los estímulos que le presentas. Si te excedes en los estímulos, el riesgo de lesionarte es elevado.

Entrenar demasiado duro y dejar que el cansancio se convierta en dolor, es como **regar excesivamente** todos los días una planta. Corre un alto riesgo de matarla.

## **NECESITAS ANTI-INFLAMATORIOS PARA CORRER**

Muchos corredores son verdaderos **dependientes de los anti-inflamatorios**, los toman en forma preventiva y como tratamiento para el dolor y el cansancio.

Si para **salir a correr necesitas anti-inflamatorios** (porque te sientes cansado o dolorido), es una señal evidente de que tu cuerpo no puede soportar el ritmo que le intentas imponer.

## **DIFICULTADES PARA MOVERTE Y DESPLAZARTE**

Sentir alguna molestia después de un entrenamiento duro, puede ser algo habitual (siempre que no se prolongue en el tiempo).

Sin embargo, es normal ver corredores con verdaderas **dificultades para moverse** después de un entrenamiento duro.

No pueden levantarse de una silla ni de la cama, no puede subir escaleras, [caminan como zombies](#), y creen que es normal.

Esas señales son mas asimilables con el dolor que con una pequeña molestia por cansancio; evita creerte invencible, cuida tu cuerpo, cuida tu salud.