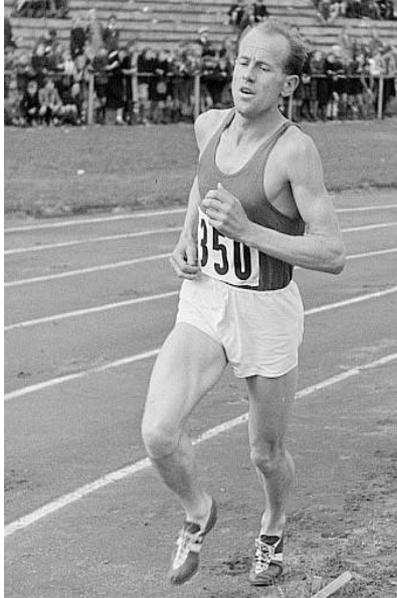


Los brutales entrenamientos de Emil Zatopek: 60x400 metros durante diez días seguidos

Por [Juan Lara](#) 4 Noviembre 2014



Emil Zatopek fue en su día el mejor fondista de la historia. Hoy todavía se le considera un auténtico mito del atletismo. Este atleta checo triunfó en los Juegos Olímpicos de Londres y Helsinki, donde llegó a ganar el **oro en los 5.000, 10.000 y maratón**.

Los entrenamientos de Zatopek eran brutales. Según él, los entrenamientos a ritmo lento no servían de mucho. [Para correr rápido, hay que entrenar rápido](#). En uno de sus ciclos de entrenamiento para los Juegos, llegó a hacer **durante diez días seguidos 60 series de 400 metros**, ahí es nada.

Incluso llegaba a hacer **entrenamientos de 100 series de 400 metros** para preparar las maratones. Él quería correr rápido, así que entrenaba corriendo rápido y el [método interválico](#) era perfecto, porque además de mejorar la velocidad, también mejoraba la resistencia al meter tal volumen en series.

Está claro que **solo un gran atleta puede soportar estas cargas de entrenamiento**. Cualquier corredor popular que intente emular a Zatopek caería rápidamente en sobreentrenamiento o lesión por sobrecarga.

Ahora, cada vez que salgas a entrenar, vayas por la quinta serie y pienses que estás cansado, piensa en Zatopek, a él todavía le quedarían unas cuantas...