

# Y yo, ¿puedo hacer series? Consejos para principiantes

POR [WWW.CARRERASPOPULARES.COM](http://WWW.CARRERASPOPULARES.COM) - 21/01/2016



Si estás empezando en esto del running o si ya llevas tiempo pero simplemente ‘sales a correr’, es decir, a rodar, quizás te hagas estas preguntas: **¿Qué es eso de las series? ¿Yo puedo hacerlas?**

En primer lugar, te decimos que sí, que no solo puedes, sino que incluso es conveniente que hagas series. Eso sí, cumpliendo siempre unas normas. Debes saber que no son convenientes en cualquier momento. Te explicamos unas cuantas cosas positivas que te aportan y unas cuantas cosas negativas. Lo ideal es que, siempre, también en este caso, consultes con un entrenador o profesional de la actividad física, ya que cada cuerpo es un mundo y cada uno tenemos un nivel.

## **Aspectos a tener en cuenta**

- Las series son repeticiones rápidas de distancias concretas con un pequeño descanso entre una y otra
- Las series se hacen a ritmos superiores a los rodajes habituales, incluso a ritmos superiores a los de tus carreras
- Las debemos hacer siempre sabiendo qué es lo que estamos haciendo. Es decir, que alguien nos haga un plan
- Existen las series cortas (aquellas que son hasta los 600 metros), las medias (entre los 600 y los 1.000 o 1.500 metros), y las largas, a partir de los 1.500 metros y hasta las de varios kilómetros.
- Si no llevas corriendo entre seis meses y un año, todavía no es el momento. Espera a acostumbrar tu cuerpo.
- Debes hacerlas de menos a más. Es decir, en las primeras series debes ir más conservador y en las últimas que te toquen, debes darlo todo para meterlas en el ritmo que te hayan propuesto
- Debes hacerlas siempre cuando estés descansado y descansar después. Es decir, viene de perlas no entrenar ni el día anterior, ni el día siguiente



### **Cosas buenas que te aportan las series**

- Así, dicho a 'grosso modo', correrás más, ya que nos hacen ganar potencia y velocidad
- Mejorará tu capacidad aeróbica y el retorno venoso de los músculos
- Enseñan al cuerpo a controlar el ácido láctico
- Verás una progresión rápida, lo que aumentará tu autoestima y bienestar

### **Cosas malas que te aportan las series**

- Son un entrenamiento exigente que, si bien te preparan para lesionarte menos, te ponen en mayor riesgo de lesión mientras las haces
- Lo vas a pasar un poco mal. Hacer series es comenzar a ponerse al límite y exigirle al cuerpo mucho
- Tus músculos se van a desgastar bastante más de lo que lo harían con un rodaje normal, debes cuidarlos mucho más
- Vas a estar más cansado el día siguiente al entrenamiento