



Saber cómo y cuándo sumar kilómetros

Mejora tu fondo: Rodajes largos

Si el fondo es la base en todo deporte, en el running todavía adquiere mayor importancia. Para mejorarlo sólo hay una: hacer kilómetros.

Por [Ricard Fernández](#), 28-11-2012

Sin prisa pero sin pausa debe ser tu máxima a la hora de mejorar tu resistencia corriendo. No hay que forzar, pero sí ser constantes. El objetivo inicial de hacer kilómetros e ir aumentándolos es el de **reforzar todas las estructuras (musculares, ligamentosas, articulares y tendinosas)** que intervienen en la mecánica de la carrera a pie para más adelante poder tolerar bien las cargas específicas con mayores volúmenes. Es mejor en esta primera fase, siempre que sea posible, intentar entrenar en sesiones cortas pero más frecuentes antes que hacerlo con menos sesiones y de más duración. De esta forma nos iremos adaptando al ritmo de entrenamientos y evitaremos la aparición de lesiones por un exceso de volumen por sesión en fases tempranas de la preparación.

Rodajes:

Tanto si nos estamos iniciando en esto de correr como si ya tenemos una cierta experiencia, iremos subiendo kilómetros y ritmo paulatinamente en función de nuestra mejora.

En el primer ciclo, el de carga de kilómetros, empezaremos con rodajes suaves de adaptación. Si estamos en muy baja forma con 30 minutos al día tenemos bastante para ir acostumbrando el cuerpo a la carrera. Iremos entonces aumentando el tiempo y el ritmo según nos vayamos encontrando mejor a cada semana. Lo normal cuando tengamos un correcto estado de forma es rodar **60 minutos de carrera continua a un ritmo medio, entre un 75 y un 90% de la frecuencia cardíaca máxima (FCM)**. Según el nivel del corredor podemos estar hablando de entre 10 y 14 kilómetros por sesión.

En esta primera fase, se pueden ir introduciendo también algunos cambios de ritmo, a modo de **artlekk: hacer 20 minutos muy suaves, 20 a ritmo medio**

y 20 a ritmo vivo. Esto nos ayudará a ir cogiendo un poco de chispa de cara a las próximas competiciones.

Tiradas largas:

Es muy recomendable introducir en nuestros planes de entrenamiento una tirada larga, es decir, un **entrenamiento con una mayor carga de kilómetros a un ritmo inferior -a menos velocidad-** al que realicemos en otros rodajes más cortos.

Debido a la falta de tiempo durante la semana, el fin de semana es el momento elegido por la mayoría de runners para hacer esta tirada más larga de lo habitual. Busca un entorno ameno y relajado y corre durante 75 y 90 minutos, empezando muy tranquilo y aumentando el ritmo progresivamente.

Deberíamos estar entre un **60 y un 80% de la FCM**. Además de mejorar nuestro estado de forma, este tipo de entrenamientos es indispensable para ir preparando carreras del tipo medias, maratones o incluso algún trail.