

# RUTINA PARA CORREDORES.

Dr. David Lezama Del Valle. Muscle's Nutrition. Año 7. #38. Pág. 4.

Los corredores de fondo pueden obtener muchos beneficios y mejorar su rendimiento a través del ejercicio de pesas para fortalecer los principales grupos musculares, y lo que es más importante, para evitar lesiones.

Unos músculos fuertes y bien equilibrados soportarán la estructura corporal en una adecuada alineación biomecánica y amortiguarán mejor los impactos y martilleos de la carrera de fondo. Los corredores de potencia tendrán más fuerza y empuje que les ayudará a tener mayor velocidad con un programa de pesas enfocado a aumentar su fuerza – velocidad.

Presentamos una rutina dividida que ocupa poco tiempo y nos permite continuar con los programas de carrera. Es muy importante realizar un adecuado estiramiento después del trabajo de pesas para mantener la flexibilidad y elasticidad necesarias para la carrera. Cuando tengas en puerta un entrenamiento de montaña o con intervalos intensos, se recomienda hacer las pesas con menor intensidad y peso para evitar sobreentrenamientos.

La rutina como ya mencioné, está dividida en 2 días. Te recomiendo trabajar el día 1 la parte superior del cuerpo, el día 2 la parte inferior, y descansar el día 3, y repetir el ciclo 2 veces por semana.

Este programa de pesas lo puedas hacer durante la temporada completa. Se recomienda hacer 1 a 3 series (dependiendo tu nivel y la fase de la temporada en que te encuentres) de 10 a 15 repeticiones (recuerda que lo que buscamos es fuerza y resistencia muscular) con máximo 1 minuto de descanso entre series. Te recomiendo también descansar de las pesas 2 a 3 días antes de la carrera o incluso hasta 1 semana si la carrera es parte importante de tu circuito.

## EJERCICIOS:

### Día 1:

- Press de pecho inclinado.
- Jalón de espalda al frente.
- Press de hombro al frente.
- Extensión de tríceps.
- Curl de bíceps en banco Scott.

**Nota:** Si así lo prefieres, puedes trabajar el abdomen y la espalda los 4 días que entrenes con pesas.

### Día 2:

- Sentadilla
- Leg extensión
- Leg curl
- Abdomen
- Espalda baja