

## Entrenamiento de Fuerza para Deportistas de Endurance Métodos y Medios

Aunque la contribución del entrenamiento de la Fuerza a la mejora del rendimiento en carreras de distancia no sea fácil de apreciar; si puede ayudar a que los corredores sean más rápidos, siempre y cuando se lleve a cabo el programa adecuado.

Se ha demostrado que el entrenamiento de potencia, ya sea con cargas altas (e.g, 3-5 series de 3-6 repeticiones al ~85% 1 rep. máxima) o con ejercicios pliométricos, puede mejorar la economía de carrera y el rendimiento de resistencia mediante el incremento de la producción de potencia muscular.

A continuación, se exponen brevemente generalidades sobre programas de la Fuerza orientados a Atletas involucrados en disciplinas de Resistencia.

Semana	Sentadillas	Flexiones de Rodilla	Elevaciones de pantorrilla	Cargadas de potencia	Peso muerto
1	4-6 series de 3-5 reps al 90% de 1RM Pausa 5-min	4-6 series de 3-5 reps al 90% de 1RM Pausa 5-min	4-6 series de 3-5 reps al 90% de 1RM Pausa 5-min	4-6 series de 3-5 reps al 90% de 1RM Pausa 5-min	4-6 series de 3-5 reps al 90% de 1RM Pausa 5-min
2	4-6 series de 3-5 reps al 90% de 1RM Pausa 5-min	4-6 series de 3-5 reps al 90% de 1RM Pausa 5-min	4-6 series de 3-5 reps al 90% de 1RM Pausa 5-min	4-6 series de 3-5 reps al 90% de 1RM Pausa 5-min	4-6 series de 3-5 reps al 90% de 1RM Pausa 5-min
3	3 series de 3-5 reps al 90% de 1RM Pausa 5-min	3 series de 3-5 reps al 90% de 1RM Pausa 5-min	3 series de 3-5 reps al 90% de 1RM Pausa 5-min	3 series de 3-5 reps al 90% de 1RM Pausa 5-min	3 series de 3-5 reps al 90% de 1RM Pausa 5-min
4	4-6 series de 3 reps al 95% de 1RM Pausa 5-min	4-6 series de 3 reps al 95% de 1RM Pausa 5-min	4-6 series de 3 reps al 95% de 1RM Pausa 5-min	4-6 series de 3 reps al 95% de 1RM Pausa 5-min	4-6 series de 3 reps al 95% de 1RM Pausa 5-min
5	4-6 series de 3 reps al 95% de 1RM Pausa 5-min	4-6 series de 3 reps al 95% de 1RM Pausa 5-min	4-6 series de 3 reps al 95% de 1RM Pausa 5-min	4-6 series de 3 reps al 95% de 1RM Pausa 5-min	4-6 series de 3 reps al 95% de 1RM Pausa 5-min
6	3 series de 3 reps al 95% de 1RM Pausa 5-min	3 series de 3 reps al 95% de 1RM Pausa 5-min	3 series de 3 reps al 95% de 1RM Pausa 5-min	3 series de 3 reps al 95% de 1RM Pausa 5-min	3 series de 3 reps al 95% de 1RM Pausa 5-min
Comenzar con 2 sesiones por semana. Reducir el volumen en las semanas 3 y 6 para permitir la recuperación					

**Tabla 1.** Ejemplo de un programa para el entrenamiento de la fuerza. Reps = repeticiones; 1RM = 1 repetición máxima.

Semana	Salto con una sola pierna	Salto en gradas	Rebote en dos piernas	Rebote con piernas alternadas	Salto desde sentadilla	Salto con caída	Salto al cajón
1	2X5	2X5					
2	2X5	2X5					
3	2X5	2X5	2X5	2X5			
4	2X5	2X5	2X5	2X5	2X5		
5	2X5	2X5	2X5	2X5	2X5	2X5	2X5
6	2X5	2X5	2X5	2X5	2X5	2X5	2X5

**Tabla 2.** Ejemplo de un programa de entrenamiento pliométrico. Saltos en una sola pierna: (a) en una pierna, subir y bajar saltando; (b) saltar hacia adelante y atrás; y (c) saltar de lado a lado. Saltos en gradas: parado en una pierna al pie de las gradas, subir los escalones saltando. Regresar caminando y volver a subir saltando con la otra pierna. Rebote en dos piernas: desde una posición de sentadilla con ambas piernas, saltar hacia adelante tan lejos como sea posible. Rebote con piernas alternadas: con un movimiento exagerado de carrera, rebotar (como si fuera una combinación de carrera y salto) hacia adelante alternando los apoyos con ambas piernas. Saltos desde sentadilla: con las manos en las caderas en posición de sentadilla, saltar hacia arriba tan alto como sea posible. Durante el contacto con el suelo, volver a la posición de sentadilla con un movimiento suave y de inmediato volver a saltar. Saltos con caída previa: desde una posición de parado sobre un cajón, de un pie de alto, dejarse caer y tomar contacto con el suelo en posición de sentadilla. Desde esta posición de sentadilla, saltar hacia arriba tan alto como sea posible. Saltos al cajón: desde el suelo, saltar con los 2 pies a un cajón de alrededor de un pie de alto, y luego de inmediato saltar al aire y volver al suelo. Al adquirir experiencia con el ejercicio, intentar saltar con un pie por vez. Para que los sujetos obtengan lo mejor del entrenamiento pliométrico, es importante contraer de manera concéntrica los músculos inmediatamente después de contraerlos de manera excéntrica. Para esto, debe el tiempo de contacto con el suelo entre los brincos/rebotes/saltos debería ser mínimo.

**Sebastián Gil**

**Vidatraining. Mendoza, Argentina**

**Cita Bibliográfica: Jason R. Karp “Entrenamiento de la Fuerza para Corredores de Resistencia: Una Perspectiva Científica” G-SE.COM PubliCE Standard**