

Recomendaciones Para Entrenadores sobre Programas de Entrenamiento de Fuerza para Atletas de Resistencia

Está bien documentado que diferentes formas de Entrenamiento de la fuerza (especialmente ejercicios de con cargas altas y ejercicios pliométricos), mejoran tanto la economía de carrera como la performance en atletas de resistencia, sobre todo corredores pedestres.

A continuación se presenta una tabla con una breve reseña sobre las diferentes orientaciones de objetivos y cargas de Entrenamiento para los planes de fuerza en corredores de endurance según las fases de la Temporada.

The Role of Resistance Training in Distance Running

Table 1: A 4-phase resistance training plan for the distance runner.

	Phase 1: Active Rest	Phase 2: Off-season	Phase 3: Pre-competition	Phase 4: Competition
Objective	Recovery from competitive season. Aim at developing muscular endurance	Develop basic strength in preparation for higher intensity resistance training during pre-competition season	Increase strength and power to improve running economy	Maintain strength and power
Training Load	1-2 sessions per week 1-3 sets of 10-15 repetitions at 50-70% of 1RM	2-3 sessions per week 2-3 sets of 10 repetitions at 60-70% of 1RM	2-3 sessions per week. 2-3 sets of 10 repetitions at 60-70% of 1RM	At least 1 session per week 1-2 sets of 6-8 repetitions at > 80% of 1RM

1RM = 1 repetition maximum.

_Fase 1: Descanso Activo

Objetivo: Recuperarse de la temporada de competencia. El objetivo del entrenamiento es desarrollar la resistencia muscular.

Cargas de Entrenamiento Recomendadas: 1-2 sesiones semanales. 1-3 series (10 a 15 reps)/ 50% a 70% de 1 RM

_Fase 2: Fuera de Temporada

Objetivo: desarrollar fuerza básica para prepararse a una mayor intensidad de entrenamiento de fuerza durante la temporada previa a la competición

Cargas de Entrenamiento Recomendadas: 2-3 sesiones semanales. 2-3 series (10 reps) 60%-70% de 1 RM

_Fase 3: Precompetencia

Objetivo: Incrementar la fuerza y potencia para mejorar la economía de carrera

Cargas de Entrenamiento Recomendadas: 2-3 sesiones semanales. 2-3 series (10 reps) 60%-70% de 1 RM (también se pueden utilizar intensidades similares a la fase de competencia)

_Fase 4: Competencia

Objetivo: Mantener la fuerza y potencia.

Cargas de Entrenamiento Recomendadas: al menos una sesión semanal. 1-2 series (6-8 reps) > 80% de 1 RM

*1 RM: una repetición máxima

Cita : Philip Tan, *BSc (Sports Science)*. **“The Role of Resistance Training in Distance Running”** Department of Sports Medicine, Changi General Hospital, Singapore. Proceedings of Singapore Healthcare 19-3. Pag. 187. 2010

Traducción:

[Sebastián Gil](#)

[Vidatraining. Mendoza, Argentina](#)