



[Inicio](#) | [Contacto](#) | [Nosotros](#)



## RUNNING

El RUNNING como actividad aeróbica es imprescindible para la salud general, física, mental, emocional y cardiovascular de las personas. Por ello, si estás en un plan de entrenamiento donde predomina el desarrollo muscular, ya sea en la Sala de Complementos, CrossFit, Pilates, Calistenia, etc... es necesaria una actividad aeróbica como el RUNNING entre otras (Ciclismo, Caminar, Natación, Remo, etc) para desarrollar aquellos aspectos que no se lograrán en las actividades de musculación. Una de las ventajas del RUNNING, respecto a otras es que no necesitas demasiada preparación previa, tampoco vestimenta o equipo inusual o costoso y por último el lugar para practicarlo está al alcance de todos, ya sea en una plaza, la costa, un sendero, la propia calle, la arena, etc. No obstante los aficionados que corren sin un plan de entrenamiento progresivo e individualizado a las propias posibilidades, una mala selección del calzado, o una mala programación en la combinación de sus actividades de musculación y los entrenos del running, entre otros factores, pueden ocasionar dificultades, lesiones, estancamientos o simplemente falta de resultados deseados. Por estas razones:

Si eres un INICIADO no deberías correr más de 2 o 3 veces por semana, tampoco realizar trotes continuos muy extensos, ni realizar entrenamientos de cuestas. tampoco sería conveniente que te preocuparas tanto en mejorar tu ritmo. Más bien, el enfoque tendrás que ubicarlo en la técnica de carrera y el confort al correr. Básicamente tu entrenamiento se basará en corre-caminatas, pequeños trotes continuos y posteriormente podrás comenzar con trabajos de pasadas, algunos cambios de ritmo y trotes sobre diferentes superficies.

Ahora bien, Si ya hace algunos meses que corres o algunos años de manera regular y entre 2 o 3 veces a la semana, sin grandes progresos podría considerarse que estás en un nivel INTERMEDIO y ya has realizado las suficientes adaptaciones oseas, articulares y musculares para realizar de 3 a 4 entrenos por semana, con trabajo de cuestas, trotes continuos de mayor duración, trabajos intermitentes, o trabajos de mayor intensidad o ritmo.

Por último, si ya llevas varios años corriendo, de manera regular, con más de 2 o 3 entrenos por semana, realizando diferentes trabajos y habiendo logrados avances significativos en el rendimiento en distancia y ritmo, podría decirse que eres un AVANZADO y con la capacidad para entrenar 4 a 6 días por semana, además, te encontrarías apto para ejecutar mínimamente 1 o 2 entrenamientos más extensos a los habituales, de por ejemplo 10k o más, y otras diversas formas de estímulos.

### [TIPOS DE ENTRENAMIENTO](#)

### [TIPOS DE RUTINA - POR NIVEL](#)

- FACEBOOK
- INSTA