



# Diseño y Programación del Entrenamiento de Fuerza en Corredores de Maratón

Maximiza tus ganancias, evita la fatiga y entrena de manera más inteligente

 por Daniel Blanco Galindo

# Si has notado esto en alguna carrera

## Piernas que no responden

Cuando quieres acelerar, tus piernas se sienten pesadas y no obedecen.

## Respiración vs. músculos

Tu mente, corazón y pulmones están listos para continuar, pero tus músculos se niegan.

## Dolores recurrentes

Molestias en rodillas, gemelos y caderas.

## Calambres inoportunos

Justo cuando más los necesitas. En gemelos, cuádriceps, aductores o isquiotibiales.

**Tu cuerpo no cuenta con la sólida base de fuerza que requieres.**



## La satisfacción de dar tu máximo

Ahora imagina lo que es cruzar la meta con tranquilidad y la garantía de sentir y saber que has podido dar tu máximo en esos últimos metros.

Que has tenido piernas para vaciarte del todo en búsqueda de tu objetivo.

# La solución

no es solo correr más, sino ser más FUERTE

*"Si el running fuera solo una cuestión de resistencia, bastaría con correr más kilómetros para mejorar."*

**La falta de fuerza limita tu rendimiento tanto como la falta de fondo físico.**

Aprende ahora cómo:



## Integración inteligente

Incorpora entrenamiento de fuerza sin afectar tu rendimiento en carrera.



## Estructura semanal

Organiza tus entrenamientos para evitar interferencias perjudiciales.



## Entrenamiento eficiente

Comienza a entrenar Fuerza de manera más inteligente.

# ¿Por qué te cuento esto?

Soy Daniel Blanco, formador y entrenador personal especializado en ayudar a corredores de ruta a mejorar sus marcas o prepararse para carreras de Maratón.



Especialista en fuerza para deportes de resistencia aeróbica.

Conozco estos problemas como deportista y como entrenador.



# ¿Por qué integrar fuerza en tu entrenamiento?



## Reduce el riesgo de lesiones

Rodillas, tobillos y caderas más fuertes soportan mejor el impacto.

Corrige desequilibrios musculares



## Mejora la economía de carrera

Corres con menos esfuerzo a la misma velocidad.



## Evita la fatiga tardía

Una musculatura fuerte mantiene tu técnica en los últimos kilómetros.



## Aumenta la velocidad

Pasos más reactivos y una mejor zancada.

La fuerza es el motor.



## Mejora la técnica



## Incrementa tu salud

Aumenta masa muscular y masa/densidad ósea.

Reduce sobrecarga en articulaciones y tendones.



# ¿Por qué es importante el momento adecuado para la Fuerza?

1

## Optimiza tu rendimiento

Programar correctamente el entrenamiento de fuerza mejora la eficiencia al correr

Permite asimilar las cargas de entrenamiento y generar adaptaciones adecuadas

Reduce el riesgo de lesiones

2

## Evita el sobreentrenamiento

Afronta cada sesión con la recuperación adecuada

Asegura una recuperación adecuada, evitando el agotamiento y lesiones por sobreuso



# ¿Cómo elegir el mejor plan para ti?

Responde estas preguntas rápidas para encontrar el mejor enfoque para tus objetivos:

## 1. ¿Cuántos días a la semana puedes entrenar Fuerza?

- 3-4 días: → Plan enfocado en fuerza
- 2-3 días: → Plan equilibrado/mixto
- 1-2 días: → Plan prioritario en carrera



# ¿Cómo elegir el mejor plan para ti?

## 2. ¿Puedes manejar dos sesiones intensas en el mismo día?

- Sí, me recupero bien: → Enfoque de corredor PRO
- No, prefiero separar esfuerzos intensos: → Corredor popular, enfoque salud ó fuerza



# ¿Cómo elegir el mejor plan para ti?

## 3. ¿Cuál es tu objetivo principal?

- **Mejorar el rendimiento en carrera:** → Enfoque de corredor PRO
- **Equilibrar fuerza y resistencia:** → Enfoque de corredor longevo (salud) Días alternos de fuerza y carrera
- **Ganar músculo y mantener la forma física:** → Plan enfocado en fuerza, recup/rehab.
- **Rendimiento deportes híbridos:** → Enfoque corredor Híbrido

July  
17

# Planes Semanales para Diferentes Enfoques

Escoge el plan que mejor se adapte a tus necesidades y objetivos.

Cada enfoque equilibra fuerza y carrera de manera diferente.

## Rendimiento en Carrera

Ideal si tu objetivo principal es mejorar en la carrera. Menos días de fuerza, más enfoque en el running.

## Híbrido

Para quienes buscan un equilibrio entre fuerza y resistencia. Días alternos para entrenar cada cualidad.

## Enfoque en Fuerza

Si quieres ganar músculo y mantener tu forma al correr. Más días de fuerza con entrenamientos específicos.





# 1. Rendimiento en Carrera

## 1 Runner PRO

Carrera intensa + entrenamiento de fuerza el mismo día

### Ideal para

Corredores que prefieren agrupar esfuerzos intensos para maximizar el tiempo de recuperación.

Priorizan su rendimiento en carrera.

Tienen mucho nivel y experiencia

Toleran mucha densidad de trabajo semanal

Se recuperan bien entre sesiones




### 🔑 Clave

Los entrenamientos exigentes se agrupan, permitiendo días completos de descanso.



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana	Carrera recuperación	Vo2max/Uan	Carrera recuperación	Uan/tempo	Carrera recuperación	Tirada larga	Carrera recuperación
Tarde	-	FUERZA Miembro inferior	-	-	-	FUERZA Miembro inferior	Entrenamiento cruzado

### Guía de intensidad

-  Baja intensidad
-  Intensidad media
-  Alta intensidad

### Enfoque clave de capacitación

Entrenamientos duros estratégicamente distribuidos  
los martes y sábados para una recuperación óptima

### Consejos de entrenamiento profesional

- Manténgase a 3 o 4 repeticiones del fallo en los días de fuerza.
- Priorizar la recuperación entre esfuerzos duros
- Escuche a su cuerpo y ajuste la intensidad según sea necesario.

## 2. Rendimiento en Carrera (1 sesión por día)

### 2 Runner

Ideal para corredores que:

Priorizar la carrera pero no doblan sesiones

Interés en rendimiento en carrera y longevidad.

Marcas modestas

Volúmen y densidad semanal justo para Maratón

Compromisos familiares/laborales

### 🔑 Clave

Equilibra la fuerza y el running, asegurando que los esfuerzos intensos estén bien espaciados.

Se alternan fuerza y carrera para evitar fatiga excesiva.

### Ejemplo semanal:

4 Días de carrera

2 Días F principales + 1 Día F MMSS

### OPCIÓN 1

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana	Carrera recuperación	Vo2max/Uan			Carrera recuperación	Tirada larga	
Tarde			FUERZA Miembro inferior	FUERZA Miembro superior			FUERZA Miembro inferior

### OPCIÓN 2

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana	FUERZA Miembro superior	Uan/tempo			Tirada larga		Carrera recuperación
Tarde			FUERZA Miembro inferior	Carrera recuperación		FUERZA Miembro inferior	



#### Guía de intensidad



Baja intensidad



Intensidad media



Alta intensidad



#### Enfoque clave de capacitación

Perfecto para atletas de una sola sesión:  
alternando días de fuerza y carrera



#### Consejos de entrenamiento profesional

- Tenga en cuenta la resistencia a la fuerza: manténgase a 3 o 4 repeticiones del fallo.



## 3. Híbrido.

### Corredores que buscan mantener un equilibrio entre fuerza y resistencia

1

#### 3 a. Corredores con refuerzo especial fuerza

Ideal para: Mejorar déficits de fuerza o desequilibrios.

Readaptación/recuperación de lesiones.

Prioridad en salud general.

#### 🔑 Clave

Alternan sesiones de carrera de moderada intensidad y baja intensidad (recuperación) Alta intensidad cada 10-15 días.

2

#### 3 b. Atletas Híbridos

Ideal para: Deportistas "híbridos" que priorizan la fuerza pero quieren mantener su resistencia al correr

#### 🔑 Clave

Se prioriza la fuerza (4 días) con una división estructurada entre tren superior e inferior, cuidando el volumen de carrera.

Incluyen trabajos de alta intensidad y rodajes extensivos o tiradas largas.

## Equilibrado con Énfasis Fuerza

Semana 1							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana		Carrera recuperación	FUERZA Miembro inferior		Uan/tempo	Carrera recuperación	
Tarde	FUERZA Miembro superior			FUERZA Miembro superior	MOVILIDAD		FUERZA Miembro inferior
Semana 2							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana		Vo2max/Uan		Carrera recuperación			Tempo
Tarde	FUERZA Miembro inferior		FUERZA Miembro superior	MOVILIDAD	FUERZA Miembro inferior	FUERZA Miembro superior	

Ejemplo semanal:

2-3 Días de carrera con poco volumen

2 Días F MMII+ 2 Días F MMSS

## Atleta Híbrido

Semana 1							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana		Vo2max/Uan	FUERZA Miembro inferior	Carrera recuperación		Tirada larga	
Tarde	FUERZA Miembro superior				FUERZA Miembro superior		Descanso o movilidad
Semana 2							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana		Vo2max/Uan		Carrera recuperación		Descanso ó	Tirada larga
Tarde	FUERZA Miembro inferior		FUERZA Miembro superior		FUERZA Miembro inferior		

### Ejemplo semanal:

3 Días de carrera con sesiones intensivas y extensivas

2 Días F MMII+ 2 Días F MMSS

### Si lo que queremos es maximizar nuestro rendimiento corriendo:

👎 El enfoque híbrido no es la mejor opción.

👍 Priorizar tu entrenamiento de fuerza Sí puede ser efectivo en momentos puntuales (proceso lesional, fases de transición, post-temporada, mesociclos preparatorios...)



## Preguntas Frecuentes sobre el Entrenamiento de Fuerza para Corredores



## ¿Qué hago si no tengo tiempo para 3 días de pesas?

### 👉 Con 1 día disponible:

- Prioriza el tren inferior y movimientos globales de triple extensión.
- Énfasis en ejercicios pesados y velocidad alta intencional.

### 👉 Con 2 días disponibles:

- Prioriza 2 sesiones semanales enfocadas en el tren inferior.
- Combina ejercicios de fuerza pesados de triple extensión con ejercicios de alta velocidad y pliométricos.
- Añade ejercicios de estabilidad y core.



**En caso de doblar, ¿Puedo levantar pesas antes de correr?**

👉 Evítalo antes de sesiones de velocidad, intensidad o tiradas largas.

Si es necesario, haz ejercicios ligeros de tren superior antes de una carrera fácil.



## ¿Cómo debo ajustar el entrenamiento de Fuerza si estoy entrenando para una carrera?

**1**

### **Semana de la carrera**

Realiza solo levantamientos rápidos y ligeros con muchas RIR y priorizando recuperaciones. Una sesión recomendable

**2**

### **2 semanas antes**

Disminuye el volumen en series y repeticiones, pero mantén la frecuencia de entrenamiento.

**3**

### **4-6 semanas antes**

Mantén el volumen y aumenta la intensidad en cuanto a velocidad de movimiento.

**4**

### **8-12 semanas antes**

Entrena con normalidad.

# Cómo evitar interferencias en tu recuperación

*"Los máximos esfuerzos no implican máximos rendimientos".*

## El problema

El problema **NO** es cuánto entrenas, sino **CUÁNDO** entrenas.

Un tiempo inadecuado de recuperación causa que **tu rendimiento se desplome y eleva riesgo de lesiones.**

1

2

## El objetivo de cada sesión debe estar claro

No todas las sesiones deben ser de máxima intensidad.

## El estímulo

En función del estímulo, cambiará la cantidad de recuperación necesaria.

3

4











## La solución

Planificar estratégicamente tus entrenamientos considerando los tiempos de recuperación entre sesiones de fuerza y carrera.



# Hoja de Trucos para la Recuperación

## Cómo Optimizar la Recuperación Entre Entrenamientos

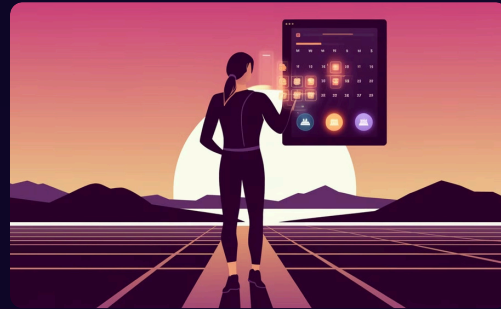
 Carrera intensa  Fuerza de tren inferior	6+ horas entre sesiones (carrera AM, fuerza PM) en corredores PRO ó 24h resto de corredores.
 Fuerza de tren inferior  Carrera intensa	48+ horas para una recuperación completa
 Fuerza de tren superior  Cualquier carrera	0-24 horas (impacto mínimo en el rendimiento)
 Tirada larga  Fuerza	Espera 24-48 horas antes de volver a hacer Fuerza principal
 Levantamiento pesado  Carrera de alta intensidad	Espera 2+ días para recuperar tu capacidad de potencia máxima

# 🔧 Consejos Adicionales para Optimizar tu Rutina Semanal



## ⚡ ¿Doble sesión en un mismo día?

Deja al menos 6 horas entre el entrenamiento de fuerza y la carrera.



## 🕒 ¿Sin tiempo para dobles sesiones?

Programa las sesiones de tren inferior en días sin carrera para maximizar la recuperación.



## 🏁 Ajusta el entrenamiento según la fase

Reduce el volumen progresivamente a medida que se acerca la competición.



## 🧠 Escucha a tu cuerpo

Si persiste la fatiga, baja la intensidad o prioriza ejercicios de movilidad.

💡 ¡Recuerda! El equilibrio entre fuerza y carrera es la clave para correr más rápido, prevenir lesiones y sentirte fuerte en cada entrenamiento.

# No te arriesgues a combinar mal tus entrenamientos

## No dejes tu entrenamiento al azar

**¿Vas a arriesgar tu rendimiento con entrenamientos mal estructurados?**

**Una planificación inadecuada puede arruinar semanas de esfuerzo y frenar tu progreso.**

Una mala combinación puede llevar a:

- Interferencias entre sesiones
- Estancamiento
- Fatiga excesiva
- Riesgo de lesiones

**Entrena con método y maximiza tu potencial**

## Encuentra la ayuda que necesitas

### Descubre "Go Lift"

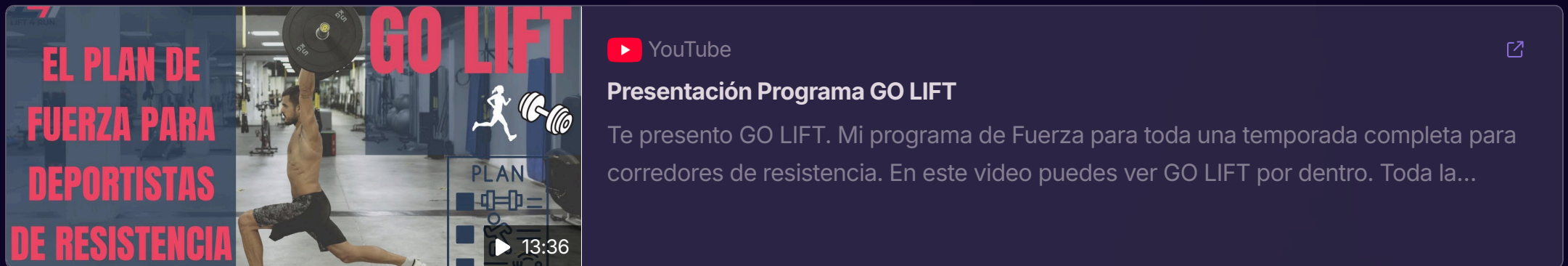
El programa diseñado específicamente para corredores que quieren integrar la fuerza correctamente.

Cada sesión está optimizada para complementarse, no interferirse.

**No arriesgues tu rendimiento por falta de orientación.**

Haz clic aquí para ver la información

Puedes mirar el programa por dentro en este vídeo:



The image shows a YouTube video player interface. On the left is a video thumbnail with a man in a gym lifting a barbell. The text on the thumbnail reads: 'EL PLAN DE FUERZA PARA DEPORTISTAS DE RESISTENCIA' and 'GO LIFT'. Below the thumbnail, the video title is 'Presentación Programa GO LIFT' and the description is 'Te presento GO LIFT. Mi programa de Fuerza para toda una temporada completa para corredores de resistencia. En este video puedes ver GO LIFT por dentro. Toda la...'. The video duration is 13:36.

YouTube

### Presentación Programa GO LIFT

Te presento GO LIFT. Mi programa de Fuerza para toda una temporada completa para corredores de resistencia. En este video puedes ver GO LIFT por dentro. Toda la...

13:36

**Y si buscas una opción 100% personalizada...**

**Servicio de entrenamiento personal online**



[Completa este Formulario](#)

Me pondré en contacto contigo para conocerte mejor en una VIDEOLLAMADA GRATUITA donde valoraremos si podemos trabajar juntos.