

REPERTORIO FÁCIL DE EVALUACIÓN DE FUERZA



INTRODUCCIÓN

Te doy la bienvenida a este Protocolo de Evaluación de Fuerza.

He creado este repertorio, no porque sea la mejor manera que existe de evaluar la Fuerza, sino porque es simple, útil y práctico.

La clave es que puedas tener **una primera idea sobre tu estado de forma en esta capacidad.**

¿Cuál es el objetivo?

Este es un protocolo de evaluación fácil y rápido sobre **tu estado de forma en relación a la Fuerza que necesitas como corredor.**

Te permitirá hacerte una idea aproximada sobre tus niveles de fuerza para:

- Tener una visión general de dónde te encuentras con tus niveles de fuerza, activación y resistencia a la fuerza muscular.
- Encontrar cualquier posible desequilibrio e identificar cualquier discrepancia entre lado derecho e izquierdo.

- Hacerte una idea sobre posibles riesgos de lesión que puedan aparecer en tu entrenamiento de carrera.

Con todo ello, analizar tu necesidad de dedicar más importancia de tu entrenamiento a esta parte, si lo requieres.

¿Qué debes tener en cuenta para hacerlo?

Puedes hacerlo en casa, no se requiere equipamiento especial, pero sí es recomendable que lo hagas **en el lugar donde llevas a cabo tu entrenamiento de Fuerza.**

Para la correcta realización de los test, **contaremos cuántas repeticiones puedes hacer en cada lado** para que luego puedas escribirlas.

Así que ten a mano algo para anotar las repeticiones.

Tendrás una guía de puntuación al final del repertorio.

También es recomendable, aunque no imprescindible, que te grabes haciendo los ejercicios. De esa manera podrás revisar que la ejecución ha sido la correcta. Por lo que tener tu teléfono al lado será importante.

Sobre la ejecución

Asegúrate de que la técnica esté realmente siendo correcta, consistente y con el recorrido adecuado durante cada repetición de la serie.

Puedes grabarte y compararla con la ejecución de demostración de cada video.

Intenta asegurarte de que has recuperado lo suficiente entre cada intento (en caso de tener que repetir algún ejercicio) y entre cada ejercicio.

PROTOCOLO:

Ejercicio 1: Elevaciones de talón a una pierna

Extensión de tobillo a 1 pierna contra pared con extensión completa de tobillo.

Apoya manos en la pared pero mantén una posición del cuerpo vertical y no inclinada.

Realízalo descalzo y con las puntas de los dedos de las manos apoyadas en una pared para mantener el equilibrio.

Alcanza el RANGO COMPLETO en cada repetición (los espejos son una gran herramienta)

Mantén un ritmo de "1 segundo subir-1 segundo bajar"

Elimina los "microdescansos" entre repeticiones tocando ligeramente el suelo con el talón.

Puntuación

Izq:	Dcha:
------	-------

Ejercicio 2: Sentadilla a una pierna desde sentado

Siéntate con la rodilla flexionada a 90 grados

(las sillas más altas son mucho más fáciles y se consideran trampa)

Mantén un ritmo uniforme arriba 2 segundos abajo 2 segundos

Puedes utilizar una ligera inclinación del torso y mantener los brazos delante para tomar impulso y equilibrarte.

Puntuación

Izq:	Dcha:
------	-------

Ejercicio 3: Abducción de cadera con una sola pierna.

Túmbate de lado con los hombros y las caderas a 10 cm de la pared.

Sube el talón y la pierna hacia arriba por la pared hasta alcanzar un "rango final" ligeramente por encima de la horizontal o de la línea del cuerpo.

Mantén la presión desde el talón contra el balón y contra la pared. Deberás realizar repeticiones de movimiento arriba y abajo, hasta que se caiga el balón o hasta que no logres subir por encima de la línea horizontal del cuerpo.

(si no tienes fitball tendrás que hacerlo igual pero conseguir 5 rep extra del objetivo marcado en la parte de la puntuación)

Mantén las caderas niveladas. Los dos huesos delanteros de la cadera (cresta ilíaca) deben mirar siempre hacia delante.

Puntuación

Izq:	Dcha:
------	-------

Ejercicio 4: Puente a 1 pierna dinámico

Coloca la planta del pie firmemente en el suelo o en un apoyo ligeramente elevado.

Empuja desde los glúteos hacia abajo (no delante) para elevar al máximo las caderas y baja hasta tocar el suelo en cada repetición.

Mantén el recorrido completo y un ritmo de 2 sg para subir y 3 para bajar.

Puntuación

Izq:	Dcha:
------	-------

Ejercicio 5: [Saltitos delante-atrás sobre banda o toalla a 1 pie](#)

Al hacer esta prueba, la pierna debe estar bastante rígida y actuar como un "muelle" sólido.

Empieza por detrás de una banda elástica o una toalla. Deberás realizar el mayor número de saltos posibles hacia delante durante 20 sg.

Evita flexionar las rodillas para que sólo trabajen los pies y tobillos.

Puntuación

Izq:	Dcha:
------	-------

Puntuación, valoración y resultados

Muy fácil. Cada repetición equivale a 1 punto.

Ten esto en cuenta. Para cualquier ejercicio:

Si obtuviste una puntuación <10

Esto requiere trabajo, fortalecer estos grupos musculares 2-3 veces por semana ayudará a limar cualquier eslabón débil.

Si has obtenido entre 11 y 15 puntos:

Esto sería la media en la población no corredora. Pero como corredor, te sugiero que intentes llegar a un nivel más alto.

Si tu puntuación es de 16-20:

Este es un buen rango para la mayoría de los corredores. Pero, si corres maratones o carreras más largas, yo buscaría aumentar tus números.

Si tu puntuación es >20:

Enhorabuena, Estás alcanzando el punto de referencia de un corredor fuerte y sano para hacer frente a retos exigentes.

EJERCICIO	REPS DERECHA	REPS IZQUIERDA
1. Elevaciones de talón a una pierna		
2. Sentadilla a una pierna desde sentado		
3. Abducción de cadera con una sola pierna		
4. Puente a 1 pierna dinámico		
5. Saltitos delante-atrás sobre banda o toalla a 1 pie		

Espero que este test te ayude a conocer más en profundidad tus niveles de Fuerza cómo corredor y te acerque a detectar también posibles riesgos de lesión.

Te animo a que puedas saber más sobre cómo prevenir lesiones con el entrenamiento de Fuerza descargándote la guía que tienes aquí abajo desde la página del enlace del botón.



DESCARGA TU GUÍA

Si quieres que yo me encargue de la gestión y control de todo el entrenamiento de Fuerza específico de tu preparación como Runner,

[Te invito a que rellenes este formulario y me dejes saber más información sobre ti para que pueda ponerte en contacto contigo.](#)