

ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y PREVENCIÓN DE LESIONES

Guía práctica para corredores y Trail Runners

INTRODUCCIÓN

El entrenamiento de fuerza es uno de los pilares más importantes para el corredor, pero también uno de los más subestimados.

👉 La mayoría de las lesiones en running y Trail running **no aparecen por correr**, sino por:

- Déficit de fuerza
- Mala estabilidad
- Sobrecargas repetidas

En Trail Run World integramos la fuerza como **herramienta de rendimiento y prevención**, no como complemento opcional.

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDA ESTA GUÍA?

- ✓ Corredores principiantes
- ✓ Corredores recreativos y amateurs
- ✓ Trail runners
- ✓ Personas con antecedentes de lesiones
- ✓ Quienes buscan correr más y mejor

¿POR QUÉ LA FUERZA PREVENE LESIONES?

El entrenamiento de fuerza:

- Mejora la **estabilidad articular**
- Reduce el impacto repetido
- Optimiza la técnica de carrera
- Aumenta la resistencia muscular
- Disminuye el riesgo de:
 - Tendinitis
 - Fascitis plantar
 - Dolor de rodilla

- Lesiones de tobillo
- Sobrecargas lumbares

👉 Un músculo fuerte protege tendones y articulaciones.

ZONAS CLAVE A ENTRENAR EN CORREDORES

◆ Core

- Estabilidad del tronco
- Control postural
- Transmisión eficiente de fuerzas

◆ Glúteos

- Control de cadera
- Protección de rodilla
- Mejora del impulso

◆ Piernas

- Absorción de impacto
- Propulsión
- Resistencia muscular

◆ Tobillos y pies

- Estabilidad
- Prevención de esguinces
- Adaptación al terreno (trail)
-

EJERCICIOS RECOMENDADOS

◆ CORE

1 Plancha frontal

- Mantener 20–40 segundos
 - 2–3 repeticiones
- ✓ Mejora estabilidad y postura

2 Plancha lateral

- 20–30 segundos por lado
- ✓ Previene sobrecarga lumbar y de cadera

◆ GLÚTEOS

3 Puente de glúteos

- 12–15 repeticiones
- ✓ Protege rodillas y mejora la zancada

4 Sentadilla

- 10–15 repeticiones
- ✓ Fortalece piernas y mejora absorción de impacto

◆ PIERNAS

5 Estocadas (lunges)

- 8–12 por pierna
- ✓ Mejora equilibrio y fuerza unilateral

6 Step-up (subida a banco)

- 10 repeticiones por pierna
- ✓ Ideal para trail running

◆ TOBILLOS Y GEMELOS

7 Elevaciones de talón

- 15–20 repeticiones
- ✓ Prevención de tendinitis y fascitis

8 Equilibrio a una pierna

- 30 segundos por lado
- ✓ Mejora propiocepción y estabilidad

¿CUÁNDO Y CUÁNTO ENTRENAR FUERZA?

Frecuencia recomendada:

- **2 veces por semana**
- Duración:
 - 20–30 minutos

 Puede hacerse:

- Días sin running
- O luego de rodajes suaves

ERRORES FRECUENTES

- ✗ Solo correr
- ✗ Entrenar fuerza solo cuando hay dolor
- ✗ Usar cargas excesivas sin técnica
- ✗ Abandonar la fuerza cuando “no hay molestias”

BENEFICIOS CLAROS DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

- ✓ Menos lesiones
- ✓ Mejor rendimiento
- ✓ Más estabilidad
- ✓ Mejor técnica
- ✓ Mayor longevidad deportiva
- ✓ Más confianza al correr

TIPS TRAIL RUN WORLD

- ✓ La fuerza no te hace más lento
- ✓ La fuerza te hace más eficiente
- ✓ Mejor 20 minutos bien hechos que nada
- ✓ Constancia > intensidad

Correr sin fuerza es como construir una casa sin cimientos.

El entrenamiento de fuerza es una inversión en salud, rendimiento y continuidad deportiva.

En **Trail Run World** entrenamos para que puedas **correr más, mejor y por más tiempo.**

 **¿QUERÉS SEGUIR AVANZANDO?**

- ◆ Planes personalizados
- ◆ Fuerza adaptada a running y trail
- ◆ Prevención de lesiones
- ◆ Seguimiento profesional

 **Visitá: Trail Run World**