



C O R R E R M E J O R ;
5 D U D A S E S E N C I A L E S D E L
C O R R E D O R

CORRER MEJOR



Cada semana recibo decenas, a veces cientos de preguntas de corredores como tú. ¿Debo hacer más kilómetros? ¿Estoy entrenando demasiado lento? ¿Cuándo conviene usar geles? ¿Cómo sé si estoy progresando?

Este pequeño PDF no pretende darte fórmulas mágicas ni soluciones exprés. Lo que encontrarás aquí son respuestas claras y prácticas a las dudas más comunes, explicadas desde la fisiología del ejercicio y también desde la experiencia acumulada tras años entrenando a corredores de todos los niveles.

El objetivo es ayudarte a entender los principios que realmente importan para que tu progreso sea sostenible, duradero y compatible con tu vida. Porque el verdadero cambio no viene de seguir modas, sino de comprender cómo funciona tu cuerpo, qué necesita para adaptarse, y cuándo es mejor descansar que apretar los dientes.

Este PDF es, en esencia, una invitación a entrenar con cabeza, escuchar tu fisiología y tomar decisiones más inteligentes para disfrutar del camino tanto como del resultado.

1. ¿Parado o trotando?: La ciencia de la recuperación entre series

Una de las preguntas más comunes en el entrenamiento de resistencia es qué hacer entre repeticiones: ¿quedarse quieto para “guardar fuerzas” o seguir trotando suavemente? Aunque intuitivamente pueda parecer que el reposo absoluto favorece una mejor recuperación, la fisiología nos dice otra cosa.

Movimiento, oxígeno y lactato: el trío clave

Cuando corremos a intensidades altas, especialmente cerca o por encima del umbral láctico (lactate threshold), nuestro cuerpo produce lactato a un ritmo acelerado. Pero el lactato no es un simple “residuo” del esfuerzo. Es una molécula energética, un intermediario metabólico que, si se gestiona bien, puede ser reutilizado por las fibras musculares o transportado al hígado para ser convertido en glucosa. La clave está en eliminarlo a un ritmo suficientemente rápido para que no se acumule y deteriore el rendimiento.

Aquí es donde el trote suave (zona 1 o zona 2) cobra protagonismo. Este tipo de actividad mantiene activas las vías aeróbicas, promueve un mayor flujo sanguíneo muscular y permite que el oxígeno siga llegando a los tejidos. Todo esto facilita la oxidación del lactato. En cambio, quedarse parado reduce drásticamente ese flujo y, con él, la eficiencia en la eliminación.

Evidencia: la curva de eliminación de lactato

Estudios muestran que la tasa de eliminación de lactato sigue una curva en forma de campana: comienza baja en reposo, sube con intensidades suaves y moderadas (especialmente justo por debajo del MLSS), y cae nuevamente cuando el esfuerzo es demasiado intenso. Es decir, hay una “zona dulce” donde el cuerpo elimina lactato de forma óptima, y esa zona coincide con una intensidad ligera o moderada.

Atletas que se recuperan trotando... rinden más

La capacidad de un atleta para eliminar lactato trotando no solo mejora su recuperación entre series. También es un factor decisivo en competiciones con cambios de ritmo (fartlek, trail, ciclismo, triatlón). Los mejores atletas no solo toleran más lactato; lo eliminan más rápido y, lo que es más importante, lo hacen sin tener que frenar en seco. Recuperan corriendo.

Por eso, la próxima vez que termines una serie intensa, no te detengas. Camina, trota, mantente en movimiento. No estás perdiendo energía: la estás recuperando de forma más eficiente.

2. Zona 1: ¿Es útil correr tan despacio?

Uno de los grandes mitos del entrenamiento aeróbico es que “hay que sudar” para que valga la pena. Que si vas muy lento, “no cuenta”. Sin embargo, la fisiología del ejercicio moderno nos dice todo lo contrario: la base del rendimiento duradero se construye en intensidades suaves, incluso más suaves de lo que muchos creen.

¿Qué es la Zona 1?

En modelos de entrenamiento por zonas, la Zona 1 (Z1) representa el rango más bajo de intensidad. Es un ritmo muy cómodo, de conversación fluida, donde el cuerpo trabaja en homeostasis, sin perturbaciones importantes al equilibrio interno. El metabolismo dominante es el aeróbico, con oxidación de grasas como fuente principal de energía.

Este tipo de trabajo no estresa el sistema nervioso ni compromete las reservas de glucógeno. Tampoco eleva significativamente el lactato, lo que permite entrenar durante más tiempo sin acumular fatiga.

¿Importa si vas “demasiado” lento?

No. No existe un umbral mínimo de frecuencia cardíaca por debajo del cual el entrenamiento pierda su valor.

Aunque tus pulsaciones estén por debajo del rango típico de Z1 (por ejemplo, en 90-100 ppm), sigues estimulando mitocondrias, vascularización y eficiencia metabólica. En personas muy entrenadas, incluso caminar a paso rápido puede seguir siendo un estímulo aeróbico efectivo.

Lo importante es entender que el sistema aeróbico no se activa de golpe a un determinado número de pulsaciones, sino que funciona de forma continua. Cuanto menor la intensidad, menor la demanda, sí, pero eso no significa que no haya adaptación.

Las sensaciones mandan más que el GPS.

Uno de los errores más comunes es obsesionarse con el ritmo o los datos del reloj. En Z1, lo que importa es cómo te sientes: si puedes respirar por la nariz, mantener una conversación y no acumulas fatiga muscular ni respiratoria, estás entrenando correctamente.

Tu cuerpo es el mejor medidor de esfuerzo. Las métricas pueden ayudarte, pero nunca deben sustituir tu percepción.

Beneficios de entrenar (muy) suave

- Mejora la eficiencia mitocondrial.
- Estimula la oxidación de grasas.
- Aumenta el volumen de entrenamiento sin fatiga acumulada.
- Acelera la recuperación entre sesiones intensas.
- Fortalece el sistema cardiovascular sin comprometer al nervioso.

Conclusión

Correr lento no es perder el tiempo, es entrenar inteligentemente. Si tu objetivo es la salud, la longevidad o el rendimiento sostenible, la Zona 1 es tu mejor aliada. La próxima vez que salgas a correr y sientas que vas “demasiado lento”, recuerda: estás entrenando justo donde se construye la base de todo lo demás.

3. ¿Cómo preparar un maratón sin sobrecargarse?

La preparación para un maratón suele venir cargada de dudas, especialmente entre corredores populares que combinan el entrenamiento con trabajo, familia y otras obligaciones. La buena noticia es que no necesitas hacer locuras para llegar bien al día de la carrera. De hecho, evitar el exceso es clave para llegar entero.

El error clásico: correr el maratón... antes del maratón

Una de las creencias más extendidas —y más dañinas— es la idea de que hay que hacer tiradas largas de 30 km a ritmo de maratón para “probarse”. Pero esto es un error.

Si corres 30 km a ritmo de carrera en una tirada larga, estás simulando el maratón en condiciones no ideales, sin la recuperación ni la frescura que tendrás en competición. ¿El resultado? Riesgo elevado de lesiones, sobrecarga del sistema nervioso, fatiga crónica y pérdida de adaptación.

La clave: entrenar con sentido

Una buena estrategia para preparar el maratón sin quemarte es combinar estímulos de calidad con volúmenes sostenibles. Aquí una estructura eficaz:

Sábado: entrenamiento de umbral láctico

Este es el día para trabajar a ritmos exigentes, cerca del umbral láctico. No hace falta ir a tope, sino mantener un ritmo algo exigente pero sostenible, durante bloques controlados (por ejemplo, 3x10 min o 4x8 min con descansos).

Este entrenamiento mejora la capacidad de sostener ritmos altos sin acumular lactato de forma excesiva, algo fundamental en la parte final del maratón.

Domingo: tirada larga suave (Zona 1)

Después del trabajo de calidad del sábado, el domingo es para rodar largo pero muy suave. Este contraste es esencial: estás enseñando al cuerpo a rendir en fatiga pero sin castigar al sistema.

- Duración máxima recomendada: 2 horas 30 minutos.
- Intensidad: zona 1 o, como mucho, inicio de zona 2.
- Ritmo cómodo, idealmente con respiración nasal o conversación fluida.

Este enfoque permite acumular volumen sin sobrecarga, y mantiene activa la oxidación de grasas, fundamental en maratones.

Recuperación: el pilar invisible

Después de un fin de semana exigente, el cuerpo necesita regenerarse. Al menos 2-3 días de recuperación posterior (con rodajes suaves o descanso activo) son clave. Este descanso no es opcional: es donde realmente se consolidan las adaptaciones fisiológicas.

Recuerda: menos es más

El objetivo no es llegar reventado al maratón, sino llegar entero y afilado. Y para eso, necesitas entrenar con cabeza, no con ego. El entrenamiento más eficaz no es el más duro, sino el más sostenible.

Escucha tu cuerpo, no tus métricas. El éxito en el maratón no se construye con un gran día de entrenamiento, sino con muchas semanas sin interrupciones. La continuidad, sin lesión, siempre gana.

4. Doble sesión: ¿para quién sí, para quién no?

La idea de entrenar dos veces al día tiene algo de seductora. Parece reservada a élites, y a veces a corredores muy motivados que quieren dar un paso más. Pero, ¿es realmente útil para todos? ¿O puede convertirse en una trampa?

La respuesta corta es: no es para todos. Y mal usada, puede ser más perjudicial que beneficiosa.

¿Qué es una doble sesión?

Hablamos de doble sesión cuando en un mismo día se hacen dos entrenamientos separados (por ejemplo, uno por la mañana y otro por la tarde). Pueden ser de distinta intensidad o disciplina (correr + gimnasio, rodaje + técnica, etc.).

En atletas de alto nivel, las dobles permiten dividir la carga de entrenamiento sin saturar al cuerpo de golpe, o bien trabajar distintas cualidades en momentos óptimos del día (por ejemplo, fuerza por la mañana, resistencia por la tarde).

Pero esto exige una base sólida, tiempo para recuperar entre sesiones, y sobre todo, un cuerpo preparado para asimilarlo.

¿Quién puede beneficiarse?

- Atletas jóvenes, con buena capacidad de recuperación.
- Deportistas de alto nivel, con años de base aeróbica y supervisión profesional.
- Corredores que ya han optimizado su entrenamiento, tienen un gran volumen semanal, y buscan un estímulo adicional específico.

Incluso en estos casos, las dobles no se hacen todos los días. Se planifican con precisión y van acompañadas de estrategias de recuperación activas: siesta, nutrición adecuada, descanso absoluto entre sesiones.

¿Y a partir de los 40 años?

Aquí hay que ser más prudente. A partir de cierta edad, los procesos de recuperación se ralentizan naturalmente. La síntesis proteica es más lenta, el sistema nervioso se fatiga más, y los márgenes para el error son más estrechos. Por eso, las dobles sesiones en atletas mayores de 40 años deben usarse con mucho cuidado, si es que se usan.

Señales de alarma: el cuerpo avisa

Aunque el sobreentrenamiento no se produce de un día para otro, sí deja pistas. Algunas de las más frecuentes:

- Frecuencia cardíaca elevada en rodajes suaves. Si normalmente trotas a 130 ppm y empiezas a ver 145-150 con la misma percepción de esfuerzo, algo no va bien.
- Malas sensaciones persistentes. Falta de energía, apatía, desgana por entrenar. O al revés: insomnio, nerviosismo, sensación de estar “pasado de rosca”.
- Falta de adaptación al estímulo. Si llevas varias semanas entrenando bien y no mejoras (o incluso empeoras), puede ser que el cuerpo esté estresado y no logre supercompensar.

¿Qué hacer entonces?

- Antes de añadir una segunda sesión, asegúrate de que la primera está bien estructurada.
- Prioriza la calidad frente a la cantidad.
- Si decides probar una doble, hazlo con microdosis: 15-20 minutos suaves de técnica, movilidad o trote regenerativo, y nunca en días consecutivos.
- Evalúa siempre la recuperación, no solo el rendimiento.

Conclusión

Las dobles sesiones son una herramienta potente, pero como toda herramienta, deben usarse con criterio. En personas mayores de 40, el riesgo de desequilibrar el sistema supera muchas veces los beneficios. Mejor una sola sesión bien hecha, con energía y buena adaptación, que dos por cumplir con un plan que tu cuerpo no puede sostener.

5. ¿Existe el kilómetro basura?

En el mundo del running, uno de los términos más repetidos —y más malinterpretados— es el de “kilómetro basura”. Se refiere, supuestamente, a esos kilómetros que se corren sin intensidad, sin foco, y que “no aportan nada”. Pero, ¿realmente existen? ¿O estamos menospreciando una parte esencial del entrenamiento?

La verdad: no hay kilómetros inútiles

La idea de que un rodaje lento es “basura” parte de una visión limitada del entrenamiento, donde solo cuentan las sesiones intensas. Pero la fisiología dice otra cosa: todo kilómetro suma, siempre que esté bien integrado en el plan y no estés lesionado.

Incluso los rodajes muy suaves —los que haces mirando los árboles, sin pulsaciones altas ni ritmos exigentes— tienen un propósito fisiológico y mental.

¿Qué beneficios aportan los kilómetros suaves?

1. Mejoran la economía de carrera
2. Correr, incluso a baja intensidad, afina tu técnica. Cada zancada es una oportunidad para que tu cuerpo automatice el gesto. Esto, con el tiempo, reduce el gasto energético por kilómetro, lo que se traduce en mejor rendimiento a igual esfuerzo.
3. Fortalecen el sistema cardiovascular
4. A ritmos suaves se estimula la vascularización, se favorece la capilarización muscular y se mejora el retorno venoso. Esto no solo beneficia el rendimiento, sino también la salud a largo plazo.
5. Aumentan el volumen de entrenamiento sin fatiga excesiva
6. Para mejorar como corredor, el volumen semanal importa. Y los rodajes suaves permiten sumar kilómetros sin comprometer la recuperación, siempre que estén bien distribuidos.
7. Facilitan la recuperación activa
8. Después de una sesión dura, un rodaje suave al día siguiente puede acelerar la eliminación de lactato y restaurar el equilibrio fisiológico sin añadir más carga.
9. Ayudan a la recuperación mental
10. Correr sin presión, sin reloj, sin objetivo concreto es una forma de reconectar con el placer del movimiento. En ciclos largos de entrenamiento, esto es fundamental para sostener la motivación y evitar el agotamiento psicológico.

¿Y si me siento cansado?

En esos días donde no tienes energía, o las piernas no responden, muchos dudan si salir o no. Si no hay signos de fatiga severa, un trote suave puede ser justo lo que necesitas. Escucha al cuerpo, y dale lo que pide: a veces es descanso, pero otras veces es solo moverse sin exigencia.

Conclusión

El “kilómetro basura” no existe. Lo que sí existe es el kilómetro mal planificado, o el que se hace ignorando señales del cuerpo. Pero cuando el volumen es coherente, y las intensidades están bien dosificadas, todos los kilómetros cuentan.

Recuerda: no solo entrenas para correr más rápido, también entrenas para correr mejor, más tiempo y con menos lesiones. Y en eso, los rodajes suaves son tus grandes aliados.

Conclusiones finales; Entrenar con cabeza: más allá del reloj

Si has llegado hasta aquí, probablemente compartimos una misma intuición: que el entrenamiento no debería vivirse como una carrera contra el reloj, sino como un proceso de descubrimiento. Porque correr no es solo una cuestión de piernas, sino también —y sobre todo— de comprensión. De aprender a escuchar al cuerpo, leer sus señales, y responder con inteligencia, no con rigidez.

Lo que has leído en este PDF no son reglas absolutas, sino principios fisiológicos que han demostrado ser útiles para miles de corredores reales. Corredores con trabajos, con hijos, con semanas difíciles, que buscan progresar sin romperse. Este PDF nació de sus preguntas, de sus dudas repetidas, y de mi compromiso por ofrecer respuestas sencillas pero con base sólida.

ENLACE A BIBLIOTECA DE VIDEOS

