

¿Cuántos días a la semana correr según mis objetivos?



Introducción

La frecuencia semanal de entrenamiento en running es un factor clave para el rendimiento, la prevención de lesiones y la adaptabilidad del organismo al esfuerzo. Según la literatura científica, la cantidad de días de entrenamiento debe ajustarse a los objetivos del corredor, su experiencia, nivel de condición física y capacidad de recuperación (Álvarez et al., 2019).

Adaptaciones fisiológicas según la frecuencia del entrenamiento

El running induce adaptaciones cardiorrespiratorias, musculoesqueléticas y metabólicas que dependen de la carga semanal de entrenamiento. Estudios han demostrado que correr al menos tres días a la semana mejora significativamente el VO₂max y la economía de carrera (Midgley et al., 2007). Sin embargo, entrenamientos excesivos sin la recuperación adecuada pueden llevar a síndromes de sobreentrenamiento y aumento del riesgo de lesiones (Nielsen et al., 2013).

Frecuencia de entrenamiento según los objetivos

La frecuencia semanal de entrenamiento en running es un factor clave para el rendimiento, la prevención de lesiones y la adaptabilidad del organismo al esfuerzo. Según la literatura científica, la cantidad de días de entrenamiento debe ajustarse a los objetivos del corredor, su experiencia, nivel de condición física y capacidad de recuperación (Álvarez et al., 2019).

Corredores principiantes (Objetivo: Salud y acondicionamiento general)

- Frecuencia recomendada: 2 a 3 días por semana.
- Motivo: Permite que el cuerpo se adapte progresivamente sin riesgo de lesiones por sobrecarga. Se recomienda combinar con entrenamiento de fuerza y movilidad articular (ACSM, 2018).

Corredores intermedios (Objetivo: Mejorar resistencia y rendimiento)

- Frecuencia recomendada: 4 a 5 días por semana.
- Motivo: Favorece mejoras en el umbral de lactato y economía de carrera sin comprometer la recuperación (Billat, 2001).

Corredores avanzados (Objetivo: Competencias de alto nivel en asfalto o trail running)

- Frecuencia recomendada: 5 a 6 días por semana.
- Motivo: Permite una distribución eficiente de diferentes tipos de entrenamientos sin afectar la recuperación muscular (Álvarez et al., 2021).

Corredores de ultradistancia (Objetivo: Ultra maratones y trail running de larga distancia)

- Frecuencia recomendada: 6 a 7 días por semana, con ajustes según la carga y fase de entrenamiento.
- Motivo: La acumulación de volumen es fundamental para la adaptación a esfuerzos prolongados, priorizando la resistencia y la economía de carrera (Álvarez & Billat, 2021).

Caso Práctico: Preparación para una Trail de 30 km con 700 m D+

Perfil del corredor: Corredor intermedio con experiencia en carreras de hasta 21 km, se preparará durante 8 semanas para una trail de 30 km con 700 metros de desnivel positivo.

Plan de entrenamiento:

Perfil del corredor: Corredor intermedio con experiencia en carreras de hasta 21 km, se preparará durante 8 semanas para una trail de 30 km con 700 metros de desnivel positivo.

- Semana 1-2: Base aeróbica y adaptación al desnivel.
- Lunes: Descanso activo o movilidad.
- Martes: Rodaje suave 10 km.
- Miércoles: Series en cuestas (5x400m con 8% inclinación).
- Jueves: Descanso o crosstraining.
- Viernes: Rodaje progresivo 12 km.
- Sábado: Tirada larga 18 km con 400 m D+.
- Domingo: Caminata en sendero con mochila ligera.

- Semana 3-6: Desarrollo de resistencia y simulaciones de carrera.
- Martes: Fartlek en trail (cambios de ritmo en subida y bajada).
- Jueves: Series largas en subida (3x1 km al 6-8% inclinación).
- Sábado: Tirada larga en terreno similar a la carrera.
- Semana 7-8: Reducción de volumen y afinación final.
- Reducción progresiva del kilometraje manteniendo intensidad.
- Tiradas largas más cortas para optimizar recuperación.

Conclusiones

- La frecuencia del entrenamiento debe adaptarse a los objetivos individuales del corredor. Correr entre 2 y 3 veces por semana es ideal para principiantes, mientras que aquellos que buscan mejorar su rendimiento pueden entrenar entre 4 y 5 días. Los corredores de alto nivel y ultramaratonistas requieren de 5 a 7 sesiones semanales con una planificación adecuada de volumen e intensidad. Finalmente, la integración de entrenamiento de fuerza y movilidad es clave para optimizar el rendimiento y reducir el riesgo de lesiones.

Referencias

- Álvarez, G., & Billat, V. (2021).
- American College of Sports Medicine (ACSM) (2018).
- Billat, V. (2001).
- Midgley, A., McNaughton, L., & Wilkinson, M. (2007).
- Nielsen, R., Schjerling, P., & Andersen, J. (2013).