



Guía Práctica: Fondos Largos en el Running

Introducción

Los fondos largos son entrenamientos clave en la preparación de cualquier corredor que busca mejorar su resistencia y rendir mejor en competencias desde los 10K hasta el maratón. Esta guía te explica qué tipos de fondos existen, cómo planificarlos y cómo complementar con fuerza, hidratación y alimentación.



Tipos de Fondos Largos

1. Fondo clásico Correr una distancia larga a ritmo constante, cómodo y sostenible. Ideal para construir base aeróbica.

2. Fondo progresivo Comenzar suave e ir aumentando el ritmo en los kilómetros finales. Simula el esfuerzo progresivo de una carrera.



Tipos de Fondos Largos

3. Fondo con intervalos Alternar tramos a ritmo de carrera con tramos más suaves dentro de un fondo largo. Trabaja tolerancia al esfuerzo.

4. Fondo con final rápido Correr la mayor parte del fondo a ritmo cómodo y cerrar con varios kilómetros a ritmo de carrera.

Ideal para entrenar el remate final de competencia.



Planificación de los Fondos

- **Frecuencia: 1 vez por semana.**
- **Ritmo: 60 a 90 segundos por km más lento que el ritmo de carrera.**
- **Distancia:**
 - **10K: 10-15 km**
 - **Media maratón: 16-24 km**
 - **Maratón: hasta 32-35 km máximo (no más de 3 horas).**
- **Progresión: aumentar máximo un 10% semanal.**



¿Qué comer e hidratarse durante el fondo?

- **Hidratación: beber agua cada 20-30 minutos (entre 150-250 ml).**
- **Bebidas con electrolitos en climas cálidos o esfuerzos largos.**

Para fondos >90 minutos: llevar geles, gomitas o frutas secas (30-60 g de carbohidratos por hora).



Ejercicios de Fuerza para Correr Fondos Largos

**Realizar fuerza 1-2 veces por
semana ayuda a prevenir lesiones
y mantener la postura durante
esfuerzos prolongados.**

Ejercicios recomendados:

- **Sentadillas (con peso corporal o barra ligera).**
- **Zancadas caminando.**
- **Puente de glúteos.**



Ejercicios de Fuerza para Correr Fondos Largos

- **Plancha frontal y lateral.**
- **Elevaciones de talones para gemelos.**

Ejemplo de Fondo con Final Rápido

Para media maratón:

- **12 km a ritmo cómodo.**
- **5 km a ritmo de carrera.**
- **1 km suave para enfriar.**

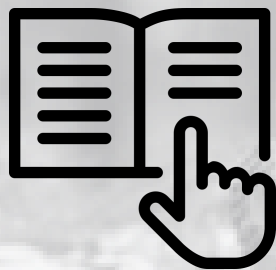


Citas y Referencias

Los fondos son entrenamientos de distancias largas corridas a un ritmo más relajado que el resto de los entrenamientos y a un ritmo generalmente constante." -

Santiago García

Fuente



Fuente

