

GUÍA PRÁCTICA

¿Cómo

combinar

gym y

running sin

agotarte?



Introducción

Entrenar fuerza y correr en la misma semana puede potenciar tu rendimiento, prevenir lesiones y ayudarte a alcanzar tus objetivos más rápido. Pero si no lo organizás bien, puede llevarte al agotamiento. En esta guía te explico cómo combinar ambas disciplinas de forma inteligente, con respaldo científico.

¿Por qué combinar running y fuerza?

La evidencia científica muestra que la fuerza mejora la economía de carrera, potencia la zancada, y reduce el riesgo de lesiones (Balsalobre-Fernández et al., 2016). El entrenamiento de fuerza no te vuelve lento, al contrario: fortalece tendones, mejora la estabilidad y retrasa la fatiga.

¿Cuántos días entrenar cada uno?

- Si corrés 3 días: hacé fuerza 2 veces.

Si corrés 4-5 días: hacé fuerza 1-2 veces.

Si hacés fondo largo, evitá hacerlo justo después de un día pesado de fuerza. Alterná días para dar tiempo de recuperación a grupos musculares trabajados.

¿Qué tipo de fuerza hacer?

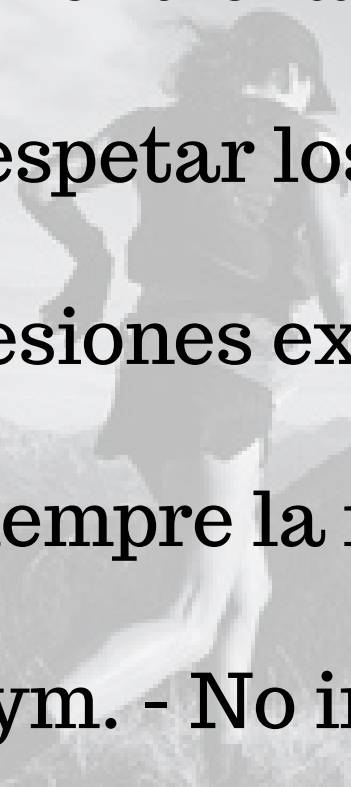
Funcional y específica: ejercicios unipodales, core, fuerza para tobillos, glúteos y cuádriceps.

Evitá series hasta el fallo si estás en semanas de carga alta de running.

Agregá pliometría (saltos, multisaltos, escaleras) en la fase específica del plan.

Errores comunes al combinar gym y running

Hacer piernas pesadas antes de un entrenamiento clave. - No respetar los descansos entre sesiones exigentes. - Hacer siempre la misma rutina en el gym. - No incluir ejercicios específicos del gesto de correr.

A person is running on a grassy hill, viewed from behind. The person is wearing a dark shirt and shorts. The background shows rolling hills and a clear sky.

Consejos prácticos para evitar agotarte

Elegí horarios con al menos 6 a 8 horas entre sesiones si hacés ambas el mismo día.

Planificá tus semanas para alternar cargas altas y bajas. Escuchá tu cuerpo: si la fatiga se acumula, bajá volumen o intensidad unos días.

Dormí bien y priorizá la recuperación (alimentación, movilidad, estiramientos).

Modelo práctico

Lunes: Descanso activo. Fuerza tren superior

Martes: Rodaje corto

Miércoles: Series o fartlek

Fuerza tren inferior

Jueves: Trote suave

Core + movilidad

Viernes: Descanso

Sábado: Fondo largo

Estiramientos + foam roller

Domingo: Bici, nadar o descanso

Señales de sobreentrenamiento

- Falta de energía crónica
- Dolor muscular excesivo
- Irritabilidad
- Bajo rendimiento

Si sentís alguno de estos síntomas, ajustá volumen y carga, o incorporá más descanso.