

Fuerza de Tren Superior

Postura, Braceo y Economía de Carrera (20 Minutos)

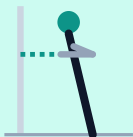
Un tren superior fuerte es vital para el corredor: mantiene la postura erguida bajo fatiga, optimiza la respiración y genera un braceo sólido que impulsa las piernas.



1. Flexiones (Push-ups)

3 Series × 10 - 15 Reps

Desarrolla el pecho, tríceps y estabiliza los hombros. Mantén el cuerpo en línea recta desde la cabeza hasta los talones. Si es necesario, apoya las rodillas para priorizar el rango de movimiento completo.



2. Remo Invertido (con banda o TRX)

3 Series × 12 - 15 Reps

Fundamental para prevenir los hombros caídos al correr. Fija una banda elástica (o TRX). Tracciona llevando los codos hacia atrás, juntando fuertemente las escápulas. Controla el regreso.



3. Fondos de Tríceps en Banco

3 Series × 12 Reps

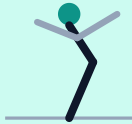
Da potencia al movimiento pendular del brazo. Apoya las manos al borde de una silla, con los nudillos hacia adelante. Baja verticalmente flexionando los codos hacia atrás hasta los 90 grados, y empuja para subir.



4. Plancha con Toque de Hombro

3 Series × 20 Toques alternos

Conecta la fuerza del brazo con el core anti-rotación. Desde posición de flexión, levanta una mano para tocar el hombro opuesto. El objetivo es que tus caderas no se balanceen ni giren al quitar el apoyo.



5. Aperturas Posteriores (Letra "T")

3 Series × 15 Reps

Inclina el tronco hacia adelante doblando las rodillas ligeramente. Con botellas de agua o mancuernas ligeras, eleva los brazos lateralmente hasta formar una "T" con tu cuerpo, juntando la espalda superior.



6. Extensión Lumbar (Superman)

3 Series × 12 - 15 Reps

Refuerza la musculatura que mantiene el torso recto en subidas. Tumbado boca abajo en el suelo, eleva simultáneamente el pecho y las piernas unos centímetros del suelo. Mantén la contracción un segundo arriba.

Claves para el Tren Superior en Running

- **Relajación:** Al correr, los hombros deben ir relajados lejos de las orejas, y las manos semi-abiertas. Este circuito fortalece los músculos para que sostengan la estructura sin generar tensión residual.
- **No busques el fallo:** Deja margen en cada serie. No queremos generar hipertrofia (masa muscular extra), sino resistencia local y coordinación neuromuscular de la cadena posterior.
- **Día de ejecución:** Realiza esta sesión un día que tengas carrera de recuperación (trote suave) o en tu día de descanso activo.