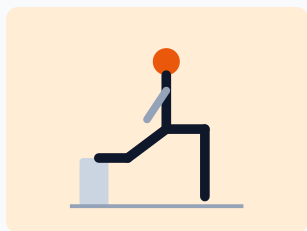


Fuerza Base para Corredores

Rutina de acondicionamiento de 30 minutos • Prevención y Rendimiento

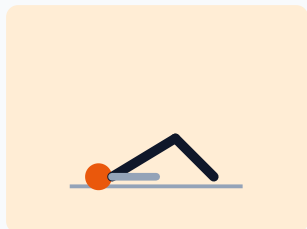
Realiza este circuito 1 o 2 veces por semana para complementar tus tiradas de 5K. El objetivo no es la hipertrofia, sino fortalecer tendones, estabilizar las articulaciones y desarrollar la potencia necesaria para una zancada ligera y sin lesiones.



1. Sentadilla Búlgara

3 Series × 10 - 12 Reps (cada pierna)

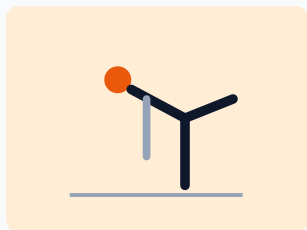
Excelente para corregir desequilibrios. Apoya el empeine del pie trasero en una silla o banco. Mantén el pecho erguido y baja la cadera en línea recta hasta que el muslo delantero esté paralelo al suelo.



2. Puente de Glúteo

3 Series × 15 Reps

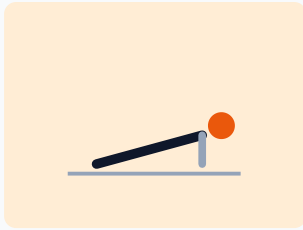
Activa la cadena posterior fundamental para el impulso. Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas, eleva la cadera contrayendo fuertemente los glúteos. Evita arquear la zona lumbar en exceso.



3. Peso Muerto a 1 Pierna

3 Series × 10 Reps (cada pierna)

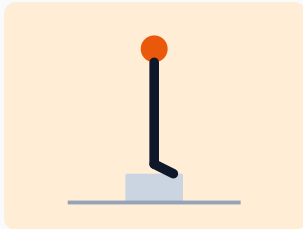
Trabaja el equilibrio y previene lesiones en los isquiotibiales. Con una ligera flexión en la rodilla de apoyo, inclina el tronco hacia adelante como una bisagra mientras extiendes la otra pierna hacia atrás.



4. Plancha Frontal Isométrica

3 Series × 30 - 45 Segundos

Un "core" (abdomen y lumbar) fuerte estabiliza tu postura al correr y retrasa la fatiga. Apoya los antebrazos, mantén el cuerpo en una línea recta perfecta y contrae el abdomen conscientemente.



5. Elevación de Gemelos

3 Series × 15 - 20 Reps

Crucial para blindar el tendón de Aquiles y la fascia plantar. Colócate al borde de un escalón. Sube de forma explosiva sobre la punta de los pies y desciende de forma muy lenta y controlada (fase excéntrica).



6. Zancada Inversa (Reverse Lunge)

3 Series × 12 Reps (cada pierna)

Mejora la estabilidad de la rodilla. Desde posición de pie, da un paso largo hacia atrás, bajando la cadera hasta que ambas rodillas formen un ángulo de 90 grados. Empuja con la pierna delantera para volver a subir.

Recomendaciones Finales de Ejecución

- **Cargas:** Utiliza tu propio peso corporal. Si resultan muy fáciles, puedes añadir resistencia sosteniendo botellas de agua o mancuernas ligeras, pero prioriza siempre la técnica perfecta.
- **Descanso:** Tómate entre 45 y 60 segundos de recuperación entre cada serie.
- **Agilidad:** El enfoque es la prevención y la agilidad, evita llegar al fallo muscular (extrema fatiga) en estos ejercicios.
- **Vuelta a la calma:** Termina la sesión con 5 minutos de estiramientos estáticos suaves centrados en cuádriceps, glúteos y gemelos.