



Este programa completo ha sido diseñado para ofrecer una guía estructurada, clara y basada en fundamentos fisiológicos sólidos.

Incluye explicaciones detalladas, referencias técnicas y criterios prácticos aplicables al entrenamiento real.

Encontrarás imágenes ilustrativas, progresiones estructuradas y acceso a material audiovisual complementario.

Todo organizado para que puedas mejorar tu rendimiento con control, coherencia y base profesional.

Cómo funciona esta guía

Dentro de este PDF encontrarás:

- **una explicación** clara y sencilla de las estructuras anatómicas implicadas en la **carrera**
- los principales **parámetros fisiológicos** que vamos a entrenar y mejorar, como el VO_2max y la frecuencia cardíaca
- **orientaciones** sobre qué grupos musculares **fortalecer** para mejorar el rendimiento y favorecer la prevención de lesiones
- **una tabla de referencia** que te ayudará a elegir los parámetros más adecuados según tu edad y peso corporal
- **tres protocolos prácticos** de entrenamiento, diseñados específicamente para mejorar la capacidad respiratoria y aumentar la resistencia en carrera

Empecemos juntos

Ahora vamos directamente al punto.

Muchos corredores creen que correr durante largos periodos a un ritmo constante es la mejor forma de mejorar la resistencia y la capacidad respiratoria.

La idea habitual suele ser algo así:

“Si corro durante mucho tiempo a un ritmo bajo o moderado, con el tiempo mi respiración mejorará y podré correr más kilómetros — quizá incluso más rápido.”

Esto es parcialmente cierto, especialmente en lo que respecta a las fibras musculares de contracción lenta, responsables de sostener esfuerzos prolongados.

Sin embargo, el corazón y los pulmones responden de manera diferente.

El estímulo más eficaz para mejorar la capacidad cardiopulmonar, reducir más **rápidamente** la frecuencia cardíaca después del esfuerzo y gestionar la fatiga de forma más eficiente no es correr durante mucho tiempo a ritmo constante.

En realidad, se basa en entrenamientos con variaciones controladas de intensidad.

En otras palabras: entrenamiento por intervalos.

Protocolo Intermedio – Mejora de la capacidad respiratoria y de recuperación

Para quién está diseñado este protocolo

Este protocolo es adecuado para:

- corredores que ya entrenan de forma regular
- corredores que han completado el protocolo principiante sin dificultad
- corredores que desean mejorar la capacidad respiratoria manteniendo el control y la constancia

El objetivo es aumentar el volumen de trabajo cardiopulmonar sin incrementar excesivamente la intensidad.

El objetivo es aumentar el volumen de trabajo cardiopulmonar sin incrementar excesivamente la intensidad.

Physiotherapy Note: Muscle Strengthening for Injury Prevention

In addition to cardiopulmonary training, effective injury prevention also depends on strengthening key muscle groups involved in stability and control of the running pattern.

This work does not need to be complex or excessive, but **consistent and targeted**.

Key muscle groups to focus on:

- **tensor fasciae latae and gluteus medius**, for hip stability (up and down)



**Puedes adquirir el
programa completo aquí.**

¡Empieza tu entrenamiento con las mejores bases
fisiológicas y haz que tu rendimiento corra hacia adelante!

DESCARGA EL PROGRAMA COMPLETO:

<https://buy.stripe.com/14AdR95pYglK7OIb1LejK0d>