

¡MEJORA TU CALIDAD DE ENTRENAMIENTO EN MENOS TIEMPO!

↓
Superseries para corredores: asfalto, trail y triatlón

Si piensas que no existe la fórmula para hacer entrenamientos que te quiten poco tiempo y mejoren mucho tu rendimiento, te equivocas...

Por MIGUEL ÁNGEL RABANAL SAN ROMÁN.
(intelligentrunning.es y deporteinteligente.com)

Eso que parece tan difícil de conseguir en un entrenamiento, es posible a través de un tipo especial de series para corredores denominadas SUPERSERIES. Verás cómo son muy eficaces para preparar cualquier tipo de distancia.

¿QUÉ SE ENTIENDE POR SUPERSERIE?

Las superseries son un sistema de preparación física que se utiliza con el objetivo de fomentar la resistencia muscular y consisten en la realización de varios ejercicios distintos consecutivos con apenas descanso entre ellos.

Dependiendo de la orientación que le demos podemos diferenciar el trabajo de superseries en dos ámbitos diferentes, en el deportivo general y en el atlético, siendo este último el que más nos incumbe como corredores.

► EN EL ÁMBITO DEPORTIVO GENERAL:

En este ámbito las superseries hacen referencia al trabajo de fortalecimiento y tonificación muscular en el gimnasio a través de varios ejercicios de fuerza seguidos de distintos grupos musculares con un peso más bajo del habitual, y con un número mayor de repeticiones, sin apenas descanso entre las series para así dar nuevos estímulos al músculo y evitar que se estanque. Este tipo de trabajo desarrollará la resistencia cardiovascular del deportista, ya que no se hace descanso entre ejercicios y las pulsaciones se mantienen elevadas durante toda la sesión.

Por lo general, las superseries se realizan para músculos antagonistas u opuestos. Se efectuaría, por ejemplo, una serie de varias repeticiones de bíceps para continuar con varias repeticiones de tríceps, y luego realizar varias repeticiones de hombro. Entre ambos ejercicios no debe mediar descanso, aunque sí puede existir un tiempo de recuperación no muy extenso entre una superserie y otra.

Si se desea realizar una superserie para el mismo grupo muscular, un ejemplo sería efectuar una serie de extensiones de gemelo en bordillo y a continuación saltos a la comba.

El entrenamiento con superseries en el gimnasio está encaminado a obtener un resultado diferente y un desarrollo muscular distinto del que se consigue con un entrenamiento en el que los levantamientos de peso son lentos, concentrados, con mucho peso y pocas repeticiones. Lo que se pretende conseguir es definir más nuestra musculatura creando unas fibras más resistentes a la fatiga y encaminadas a mejorar la fuerza resistencia.

► EN EL ÁMBITO ATLÉTICO:

Dentro del mundo del atletismo, las superseries hacen referencia a la realización de uno o varios ejercicios de fuerza seguidos de una serie de carrera de distancia variable, y con un descanso mínimo.

Aquí el "descanso" entre series será el propio ejercicio de tonificación que se realiza inmediatamente antes de empezar a correr. La idea es que el corredor tenga una sensación de fatiga en un determinado grupo muscular similar a la que tendrá en competición, para así favorecer adaptaciones musculares que retrasen la fatiga, mejorando por tanto en la distancia de la competición que se esté preparando.

A continuación nos centraremos en este tipo de superseries para que conozcas todo sus beneficios y aprendas a aplicarlas correctamente en tu entrenamiento con diferentes ejemplos prácticos.

10 DIFERENCIAS CON LAS SERIES TRADICIONALES

SERIES TRADICIONALES DE ATLETISMO

- Son más aburridas y monótonas
- Se realizan sin fatiga previa
- El descanso es más extenso
- Producen mesetas en el entrenamiento
- No permiten compensación muscular
- Las pueden realizar principiantes
- Se centran solo en el ritmo de carrera
- Son fáciles de llevar a cabo
- Solo hay que saber correr
- Inciden en las fibras lentas del músculo

SUPERSERIES ATLÉTICAS

- Resultan divertidas y amenas
- Implican una sobrecarga muscular constante
- Apenas hay descanso
- Evitan estancamientos en el rendimiento
- Mejoran el equilibrio muscular del corredor
- No las pueden realizar corredores novatos
- Trabajan el ritmo de carrera y la fuerza muscular
- A veces son complejas de realizar
- Hay que saber hacer correctamente los ejercicios
- Mejoran tanto las fibras rápidas como las lentas



¿A QUIÉN VAN DIRIGIDAS LAS SUPERSERIES ATLÉTICAS?

Las superseries son un excepcional método para aquellos corredores que han visto estancado su rendimiento. Son una forma muy buena de darle variedad a nuestras sesiones habituales pero sobre todo van a aumentar la intensidad del entrenamiento. El entrenamiento mediante superseries no debe ser un habitual, pues lo ideal es alternar periodos en los que se trabaje con superseries y otros en los que el entrenamiento sea el normal con series habituales; si realizamos esto conseguiremos el equilibrio perfecto. La gran intensidad de este tipo de entrenamiento exige una preparación previa por parte del atleta, por lo que no es apto para corredores principiantes, sino que resulta ideal para incorporar una vez hayamos cogido la suficiente base dentro del mundo del running.

BENEFICIOS QUE NOS APORTAN LAS SUPERSERIES

El entrenamiento mediante superseries nos aporta múltiples beneficios que vamos a resumir en los siguientes:

- Debido a la rapidez de ejecución de los ejercicios el aporte sanguíneo a nuestros músculos es mayor, con lo que estos se mantendrán mejor oxigenados.
- El entrenamiento se realiza en menos tiempo, ya que las pausas entre los ejercicios y las series apenas existen.
- Incrementa el estrés en un determinado músculo, por lo que representa un estímulo superior para trabajar ese músculo en la carrera.
- Incrementa la circulación sanguínea sobre el músculo trabajado y favorece la recuperación.
- Ahorra tiempo trabajando fuerza y resistencia; en poco tiempo se pueden obtener grandes resultados a nivel muscular.
- Incrementa la intensidad del entrenamiento al permitir mayor cantidad de ejercicios en igual tiempo de entrenamiento de una sesión.
- Mejora la diversidad al entrenamiento y constituye un buen recurso para superar estancamientos o mesetas del atleta.
- Aumenta las hormonas anabólicas (hormona del crecimiento y la testosterona) haciendo que nos recuperemos antes ya que estas hormonas ayudan a reconstruir el músculo.
- Estimulan la demanda metabólica por lo que el gasto calórico se dispara.
- Permiten lograr una mayor intensidad para que el cuerpo pueda experimentar y adaptarse a situaciones similares a las de competición.
- Las superseries son la guinda del pastel en el entrenamiento, ya que nos van a permitir correr más rápido y con mayor intensidad.

CLASIFICACIÓN DE LAS SUPERSERIES PARA CORREDORES

Podemos distinguir distintos tipos de superseries atléticas:

Según la implicación muscular de los ejercicios:

- Superseries con ejercicios de tren superior.
- Superseries con ejercicios de tren inferior.
- Superseries con ejercicios mixtos (de tren superior e inferior).

Según la distancia de las series:

- Superseries con distancias de carrera cortas
- Superseries con distancias de carrera medias.
- Superseries con distancias de carrera largas.

Según las modalidades deportivas utilizadas:

- Superseries con utilización de solo carrera.
- Superseries con utilización de carrera más bicicleta.
- Superseries con utilización de carrera más natación.

Partiendo de esta clasificación se pueden diseñar multitud de superseries que en el caso particular de este artículo haremos en función del objetivo que tenga el corredor, así pues daremos varios ejemplos prácticos para:

- Corredores de asfalto que preparen distancias cortas: 5-10 km
- Corredores de asfalto que preparen distancias medias: 21 km
- Corredores de asfalto que preparen distancias largas: 42 km
- Corredores de montaña
- Triatletas

EJEMPLOS PRÁCTICOS SUPERSERIES PARA DISTINTOS TIPOS DE CORREDORES

Hacer las superseries una vez a la semana y cuatro semanas antes de la competición, de tal manera que la primera semana hagamos la opción 1, la segunda semana la opción 2, la tercera semana la opción 3 y la cuarta semana (la de la competición) descansemos.

- Las superseries se pueden plantear con ejercicios en los que se utilicen máquinas de gimnasio o pesos libres (mancuernas, barras, discos...) pero para una realización más sencilla en cualquier lugar, hemos planteado ejercicios muy sencillos utilizando el propio peso corporal.
- El descanso entre cada una de las superseries será mínimo y nunca superará los 30 segundos.
- En cuanto al ritmo a llevar en el tramo de carrera a realizar después

del ejercicio, habrá que tener en cuenta que será un poco superior al que llevemos en la competición de la distancia que preparemos, además habrá que hacerlas de manera progresiva, intentando que la primera sea más suave hasta llegar a hacer la última lo más fuerte que podamos, ya que los músculos recuerdan más las series finales que hagamos, debido al cansancio acumulado y por la dureza que adquieren estas últimas.

→ SUPERSERIES PARA PREPARAR CARRERAS DE 5-10 KM:

OPCIÓN 1 / Saltos laterales a pies juntos ① seguido de una serie de 400 m

NIVEL BAJO		NIVEL MEDIO		NIVEL ALTO	
Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:	Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:	Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:
6	20 (de cada lado)	8	28 (de cada lado)	10	40 (de cada lado)

OPCIÓN 2 / Abdominales en equilibrio ② seguido de una serie de 300 m

NIVEL BAJO		NIVEL MEDIO		NIVEL ALTO	
Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:	Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:	Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:
7	14	10	20	12	28

OPCIÓN 3 / Hacer fondos en posición de pino ③ seguido de una serie de 500 m

NIVEL BAJO		NIVEL MEDIO		NIVEL ALTO	
Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:	Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:	Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:
5	5	7	10	9	14



→ **SUPERSERIES PARA PREPARAR CARRERAS DE 21 KM**

OPCIÓN 1 / Extensiones de gemelo en bordillo ④ seguido de una serie de 800 m

NIVEL BAJO		NIVEL MEDIO		NIVEL ALTO	
Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:	Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:	Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:
4	16 (con cada pie)	6	24 (con cada pie)	8	32 (con cada pie)

OPCIÓN 2 / Multisaltos horizontales con brazos arriba ⑤ seguido de una serie de 900 m

NIVEL BAJO		NIVEL MEDIO		NIVEL ALTO	
Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:	Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:	Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:
4	9	7	12	9	16



4

5

OPCIÓN 3 / Estabilización de tronco ⑥ seguido de una serie de 1200 m

NIVEL BAJO		NIVEL MEDIO		NIVEL ALTO	
Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:	Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:	Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:
3	10 (de cada lado)	5	18 (de cada lado)	7	24 (de cada lado)

6



8



→ **SUPERSERIES PARA PREPARAR CARRERAS DE 42 KM:**

OPCIÓN 1 / Rastrillo con pies adelante y atrás ⑦ seguido de una serie de 2000 m

NIVEL BAJO		NIVEL MEDIO		NIVEL ALTO	
Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:	Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:	Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:
4	14	6	22	8	28

OPCIÓN 2 / Sentadilla isométrica en la pared ⑧ seguido de una serie de 4000 m

NIVEL BAJO		NIVEL MEDIO		NIVEL ALTO	
Nº de series:	Duración del ejercicio:	Nº de series:	Duración del ejercicio:	Nº de series:	Duración del ejercicio:
2	40 seg.	3	70 seg.	4	90 seg.

OPCIÓN 3 / Zancadas largas muy lentas ⑨ seguido de una serie de 3000 m

NIVEL BAJO		NIVEL MEDIO		NIVEL ALTO	
Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:	Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:	Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:
2	12 (con cada pierna)	3	20 (con cada pierna)	5	24 (con cada pierna)

9



7



→ **SUPERSERIES PARA PREPARAR CARRERAS DE MONTAÑA:**

OPCIÓN 1 / Zancadas laterales amplias y lentas 10 seguido de una serie de 3 min. cuesta abajo

NIVEL BAJO		NIVEL MEDIO		NIVEL ALTO	
Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:	Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:	Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:
7	12 (de cada lado)	9	20 (de cada lado)	11	26 (de cada lado)

OPCIÓN 2 / Saltos verticales en el sitio con giro de 360º 11 seguido de una serie de 600 m

NIVEL BAJO		NIVEL MEDIO		NIVEL ALTO	
Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:	Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:	Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:
6	8 (de cada lado)	9	14 (de cada lado)	12	22 (de cada lado)

OPCIÓN 3 / Sentadillas a una pierna 12 seguido de una serie de 2 min. cuesta arriba

NIVEL BAJO		NIVEL MEDIO		NIVEL ALTO	
Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:	Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:	Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:
8	10 (con cada pierna)	11	16 (con cada pierna)	14	20 (con cada pierna)



13

→ **SUPERSERIES PARA PREPARAR UN TRIATLÓN:**

OPCIÓN 1 / Fondos de brazos subiendo un pie 16 seguido de una serie de 5 min. en rodillo

NIVEL BAJO		NIVEL MEDIO		NIVEL ALTO	
Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:	Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:	Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:
6	7 (con cada pie)	10	12 (con cada pie)	15	16 (con cada pie)

OPCIÓN 2 / Pasos de cuclillas 14 seguido de una serie de 700 m

NIVEL BAJO		NIVEL MEDIO		NIVEL ALTO	
Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:	Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:	Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:
4	20	7	30	11	36

OPCIÓN 3 / Multisaltos verticales en el sitio subiendo las rodillas arriba 15 seguido de una serie de 3 min. en rodillo de pie

NIVEL BAJO		NIVEL MEDIO		NIVEL ALTO	
Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:	Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:	Nº de series:	Repeticiones del ejercicio:
7	14	9	22	11	30

14



15

CONSIDERACIÓN FINAL:

Los resultados de este tipo de entrenamiento hay que esperarlos a medio plazo. No podemos pensar que haciéndolo una semana a la siguiente estaremos a tope. Sólo después de un ciclo de 3 semanas de trabajo con superseries, dejando una cuarta de descanso, empezaremos a notar esas sensaciones de mejora.