



RUNNERS

¿En qué grupo te encuentras? Ubica tu nivel

En sus marcas, listos... Iniciamos



Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

¿Sabías que como corredor también puedes madurar?

Así es, los corredores tienen diferentes etapas de desarrollo, y todos comenzamos como principiantes.

Si no estás seguro en qué grupo te encuentras, sigue leyendo.

En este artículo aprenderás:

-  Cómo se clasifica a los corredores.
-  En qué grupo puedes encontrarte.
-  Saber si guiarte solo por números o por sensaciones.

Explora y descubre más sobre tu nivel como corredor...

Clasificar o categorizar a un corredor, puede ser complejo, pero aquí te dejamos dos maneras de hacerlo. Esto te ayudará a comprender mejor tu nivel y crear un plan de entrenamiento que se adapte a ti y a la etapa de maduración en la que te encuentras como corredor.

Categorías basadas en grupos de edad

Seguramente has notado, que en las carreras, normalmente existen categorías basadas en grupos de edad. Esta es una forma común de clasificar a los corredores y asegurarse de que compitan en condiciones similares por las capacidades y cambios fisiológicos de cada etapa de vida. Normalmente se ven así:
rutina de sueño.

-  **Juvenil:** Corredores jóvenes que están comenzando a explorar el mundo del running o llevan desde pequeños haciéndolo. Suele abarcar hasta los 18 años.
-  **Adulto joven:** Corredores entre 19 y 30 años. En este grupo normalmente los competidores se encuentran en su pico de forma.
-  **Adulto medio:** Corredores entre 35 y 50 años. La experiencia puede o no ser amplia.
-  **Senior:** Más de 51 años. En esta etapa sufren más cambios fisiológicos y comienzan a disminuir las capacidades físicas, aunque no es la regla.

Dentro de nuestro programa, podrás encontrar una sección específicamente diseñada para el grupo de edad más avanzado. En esta etapa, donde el envejecimiento se puede volver un factor importante, es crucial considerar diferentes variables para asegurar el rendimiento seguro y efectivo.

Sin embargo, la clasificación va más allá de la edad, tiempos o la distancia más larga que hayas corrido. Por ejemplo, un corredor élite de 5 kilómetros es considerado avanzado, no porque haya corrido un maratón, sino por la intensidad y frecuencia de sus entrenamientos

Para determinar en qué categoría te encuentras, debemos considerar varios aspectos:

la experiencia que tienes, la frecuencia de tus entrenamientos, la carga semanal de kilómetros y los tipos de entrenamientos que realizas.

Para ayudarte a entender mejor en qué grupo te encuentras, hemos creado la siguiente tabla:

Categorías basadas en nivel

Nivel	Años de experiencia	Frecuencia del entrenamiento	Carga semanal (km)	Tipos de entrenamientos
Principiante	Menos de 1 año.	1 a 3 veces por semana.	15 a 25 km a la semana.	Easy runs, intervalos con caminatas, estiramientos básicos.
Intermedio	1 a 5 años.	3 a 5 veces por semana. 5 o más veces por semana.	30 a 55 km a la semana.	Long runs, tempo run, intervalos, entrenamientos de fuerza + estiramientos.
Avanzado	Más de 5 años.	*pueden llegar a tener doble sesión en el día*.	Más de 60 km a la semana.	Intervalos, tempo, long runs, easy runs, drills, entrenamientos de fuerza + movilidad + flexibilidad.

Si no te identificas plenamente con ninguno de estos grupos, guíate por las sensaciones que correr te ha dado y evalúa tu progreso personal:

Categorías basadas en progreso personal

Principiantes

-  Distancias cómodas: Comienzas a sentirte cómodo corriendo distancias con pocas o nulas pausas caminando.
-  Descanso necesario: Tomas más de un día de descanso para recuperarte.
-  Entrenamientos suaves: Te concentras en ir de menos a más y la mayoría de tus entrenamientos involucran easy runs.
-  Introducción a la velocidad: Hay solo un entrenamiento de velocidad en tu rutina semanal.

Intermedios

-  Ritmo controlado: Puedes correr sin detenerte y mantener un ritmo controlado.
-  Experiencia en carreras: Ya has participado en más de cinco carreras con un objetivo en mente.
-  Entrenamientos variados: Incluyen al menos dos entrenamientos de velocidad a la semana.
-  Conocimiento del cuerpo: Conoces a tu cuerpo y lo que puedes exigirle.
-  Ritmos establecidos: Tienen ritmos más establecidos dependiendo del tipo de entrenamiento que te toque. generan un efecto de placer y bienestar general.

Avanzados

-  Ritmo y capacidad: Corres a un ritmo controlado y exigente cuando compites, conociendo tus límites y capacidades.
-  Participación continua: Has participado continuamente a lo largo de los años en carreras o competencias de tu distancia que te permiten probarte y mejorar continuamente.
-  Tolerancia a la carga: Toleras bien la carga semanal a pesar de que esté elevada.
-  Objetivos específicos: Tienen objetivos muy específicos y trabajas para alcanzarlos
-  Rutina integral: Incluyes todo tipo de entrenamiento y mantienes una rutina integral que te permite no lesionarte.

Recuerda...

Analizar en qué categoría te encuentras, te permitirá establecer metas y personalizar tu entrenamiento para no sobrecargarse y progresar de manera gradual y efectiva. Ya seas un **principiante, intermedio, avanzado, joven o no tan joven**, cada etapa del proceso de correr tiene sus propios desafíos y recompensas.

Disfruta cada una de ellas y aprende a tener paciencia para navegarlas.

Recuerda que nunca puedes volver a ser un principiante, así que aprovecha cada momento y valora el viaje continuo de convertirte en un mejor corredor.

Libera Tu Salud te motiva a siempre buscar mejorar.

Artículos relacionados dentro de esta guía que podrán interesarte

1. En la sección “Prevención de lesiones” el artículo: “La importancia de escuchar a tu cuerpo”. Te explicará cuándo y cómo escuchar las señales que da tu cuerpo a la hora de entrenar.



RUNNERS

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.