

FUERZA MÁXIMA EN CORREDORES DE FONDO



PARTICIPANTES

GRUPO
FUERZA MÁXIMA
(FM)
n = 4 H & 4 M

GRUPO
CONTROL
n = 5 H & 4 M

EDAD (AÑOS)	28,6 ± 10,1	29,7 ± 7,0
MASA CORPORAL (kg)	60,3 ± 9,3	71,0 ± 12,0
ALTURA (cm)	171 ± 9	179 ± 8
TIEMPO 5 km (s)	1122,4 ± 58,4	1162,6 ± 99,6

RESULTADOS

	GRUPO FUERZA MÁXIMA		GRUPO CONTROL	
	PRETEST	POSTTEST	PRETEST	POSTTEST
FC @ UMBRAL LAC. (latidos · min ⁻¹)	180 ± 10	170 ± 10 ^{**}	168 ± 10	169 ± 9
TIEMPO HASTA EXTENUACIÓN @MAS (s)	337 ± 24	409 ± 164 [*]	412 ± 163	371 ± 134
COSTE DE CARRERA @70 % VO ₂ MAX (mL · kg ⁻¹ · min ⁻¹) (latidos · min ⁻¹)	0,68 ± 0,04 159 ± 11	0,65 ± 0,03 [*] 156 ± 11 ^{**}	0,68 ± 0,05 145 ± 7	0,69 ± 0,05 148 ± 6
1RM SQUAT 90° (kg)	73,4 ± 20,5	97,8 ± 21,3 ^{**}	92,5 ± 24,5	94,4 ± 22,2
TASA DESARROLLO FUERZA SQUAT 90° (W)	467 ± 163	588 ± 148 ^{**}	467 ± 163	588 ± 148

* p < 0.05 ** p < 0.01

DISEÑO DE ESTUDIO

8 SEMANAS ENTRENAMIENTO
RESISTENCIA (GRUPO CONTROL)
RESISTENCIA + FUERZA (FM)

DIAS 1 Y 2



PRETEST

DIAS 58 Y 59



POSTTEST

GRUPO FUERZA MÁXIMA
4 x 4RM MEDIO SQUAT
3 VECES POR SEMANA

PUNTOS CLAVE

- GRUPO FM ↓ (4,6 %) COSTE DE CARRERA
- GRUPO FM ↑ (21,3 %) TIEMPO A EXTENUACIÓN



¡LEVANTAR ALTAS
CARGAS PARECE
MEJORAR EL
RENDIMIENTO EN
FONDISTAS!!!



CREADO POR SANTIAGO SANZ

fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español



Støren Ø, Helgerud J, Støa EV, and Hoff J. Maximal strength training improves running economy in distance runners. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. (2008);40(6):1087-1092.