

## ***Pasadas de 400m – El entrenamiento de amplio espectro***

Al ser los 400m la distancia correspondiente a una vuelta por el carril interno de una pista homologada es muy frecuente en un plan de entrenamiento encontrar las famosas “pasadas” de 400m. Entrenadores y atletas incluyen en sus planes series con repeticiones sobre esta distancia, por ejemplo 2x5x400m que en la terminología atlética corresponde a 2 series de 5 repeticiones cada una sobre una distancia de 400m.

Al ser una distancia llevadera es muy común ver atletas realizar estas pasadas a ritmos fuertes sin obtener el beneficio adecuado, por ejemplo un corredor de fondo con una marca personal de 40' sobre los 10Km (1'36" @400m) es muy frecuente verlo realizar estas pasadas en 1.26" en cantidad y con pausas elevadas cuando debería intentar trabajar en el entorno de 1.35" con pausas más cortas para poder asimilar el entrenamiento.

Cuando nos referimos a que las pasadas de 400m constituyen un **entrenamiento de amplio espectro** es que de acuerdo a las intensidades y pausas que se manejen los beneficios serán distintos o en algunos casos constituirán una carga que te dejarán extenuado o lesionado.

En física existe un principio que se llama acción y reacción, en este caso llevado al campo del entrenamiento atlético la acción sería la cantidad de pasadas junto a su intensidad y pausa y la reacción sería la mejora o desmejora de tus marcas.

Existen 3 variables en juego:

Cantidad de pasadas

Intensidad

Pausa

Las pasadas de 400m son ejecutadas tanto por mediofondistas como fondistas; para los primeros prevalece la intensidad y la pausa larga mientras que para los fondistas prevalece la cantidad y la pausa corta sin embargo ambas especialidades pueden invertir sus entrenamientos con ánimo de buscar otro beneficio.

Por ejemplo un corredor de 1500m que tiene como marca personal 4'15" (ritmo 1.08 los 400m) tiene un entrenamiento típico como 2x3x400 a 1'.07" con pausas de 3' entre repeticiones y 400m de trote entre series para metabolizar el ácido láctico sin embargo puede recurrir a realizar 10x400 en 1'16" con 50" de pausa para mejorar su potencia aeróbica y lograr llegar en un nivel aeróbico para el remate final en los últimos 300m.

Un fondista con 20' en los 5K típicamente podría realizar un entrenamiento de 10x400m con 50" de pausa en 1'.35" la vuelta para mejorar su registro pero su entrenador podría hacerlo hacer 10x400 con 1'30 de pausa en 1'.28" la vuelta como para mejorar su técnica de carrera y entrenar a sus músculos a metabolizar el lactato en menor unidad de tiempo.

Es muy común ver corredores amateurs hacer pasadas de 400m “prendidos” detrás de otros atletas con marcas muy buenas y verlos que “se sienten de diez” sin embargo lo que ellos no saben es que ese entrenamiento les hará juntar fatiga y no beneficios. La matemática no falla tal vez muchos de nosotros podamos hacer varias pasadas fuertes de 400m pero cuando intentemos correr distancias largas nos veremos frustrados al no poder integrarlo.

Cuál es el ritmo al que debo hacer mis pasadas de 400m ?

La respuesta es definir que distancia pretendo mejorar, por ejemplo si quiero bajar la barrera de 12' en 3000m (equivale a 1'36" la vuelta) , tendré que poder realizar 10x400 a 1.35" la vuelta con pausa de 50" , siempre tenemos que restar al menos 1" referido a la vuelta de lo que es mi mejor registro personal sobre esa distancia.

Recuerden : *Pausas cortas para los fondistas* , esto asegura que no puedas equivocarte el ritmo de carrera ya que no aguantarías ritmos más rápidos, *pausas largas para los mediofondistas*.

Esa es la receta, **400m“El entrenamiento de amplio Espectro”** al alcance de entrenadores y atletas.

Ing.Fernando Ruiz

Coach IAAF

[Fundación Maximo Rendimiento](#)

Si te gustan nuestros artículos de lectura gratuita apoyanos con alguna donación nos ayudás a impulsar nuestra tarea de “Transmitir Valores a Nuestra Comunidad a través del atletismo”

¡DONA AHORA!

