# Running: Control de la Carga (ciencia y aplicación)




## Autores

*Diego Armando Díaz Espinel, Oscar Alfredo Montenegro Arjona*

## Sinopsis

Este libro se basa en la experiencia de 30 años de los autores como deportistas y entrenadores de atletismo en carreras de resistencia y marcha, desde niveles iniciales hasta alto rendimiento. Está dirigido a profesionales de las ciencias del deporte y, especialmente, a corredores de resistencia que buscan mejorar su salud o alcanzar metas personales. En el texto se destaca la importancia del control de la carga en el Running, un tema que requiere comprender conceptos de fisiología del ejercicio y el metabolismo energético en diversas distancias (desde 800m hasta 100km) y, se estructura en cuatro partes: Contextualización: Introduce las carreras de resistencia y el Running moderno, abordando los factores determinantes del rendimiento y el control de la carga. Respuestas fisiológicas medibles: Explora indicadores como la frecuencia cardíaca, pruebas incrementales, el VO2 max? , el umbral anaeróbico y la economía de carrera. Respuestas fisiológicas percibidas: Analiza indicadores subjetivos como la escala de esfuerzo percibido (RPE) y la escala de esfuerzo percibido de sesión (S-RPE). Indicadores de cuantificación de la carga: Estudia indicadores calculados como la velocidad de carrera, el TRIMP, el índice de monotonía (TMI), el estrés de la carga (TS), el índice de carga aguda-crónica (ACWR) y los modelos de distribución de la intensidad (TID).

## IBD

**Año de publicación:** 2025

**Presentación:** Tapa blanda o Bolsillo

**Tamaño:** 23 x 16.7 cm

**Número de páginas del contenido principal:** 222 Páginas

**ISBN13:** 9786287783539

## Palabras clave

Running; Atletismo; Correr; Maraton

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

Cada tema incluye comentarios finales y, en las partes segunda, tercera y cuarta, se añaden ejercicios de laboratorio para que el lector pueda aplicar los conocimientos adquiridos en el cálculo de diferentes indicadores de la carga de entrenamiento.




**Sobre el autor**

Diego Armando Díaz Espinel




Oscar Alfredo Montenegro Arjona

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen