

Bueno ha llegado la hora de enfrentarnos a las tan temidas series que son las que nos darán esa punta de velocidad y que nos harán ser mucho más competitivos mejorando notablemente nuestras marcas personales

Pues bien vamos a ellas. En primer lugar las clasificaremos según la distancia básicamente en **cortas o largas**.

Las cortas nos dan una punta de velocidad inmejorable y con las largas conseguiremos correr rápido durante largo tiempo.

La clave de las series tanto unas como otras es hacer las primeras a la misma velocidad que las últimas o si acaso estas últimas más rápidas.

La otra clave de las series es la recuperación que se debe hacer, corriendo muy despacio en series de 200m, 400m de entre 100m a 200m de recuperación en las largas de 1km, 600m de recuperación y en las de más de 2km, 1km de recuperación.

Las cortas se deben hacer unas 10, las largas 6 y de más de 2 km un par es suficiente.

Nombraremos también aquí varios tipos de series que combinan cortas y largas para sacar mayor rendimiento:

- **Series en sierra.**

Ejemplo: 500m, 1000m, 500m, 1000m, 500m.

- **Series en pirámide**

Ejemplo: 500m, 1000m, 2000m, 1000m, 500m.

- **Series en flecha**

Ejemplo: 3000m, 2000m, 1000m, 500m, 200m.

También se deben hacer series en cuesta donde la recuperación se hace bajando. Las cortas con fuerte pendiente con unas 10 repeticiones y las largas con 4 en menor pendiente.