

Plan de entrenamiento de Carrera: 5k en 8 semanas

Principiante o Retomando actividad

De Corer Cero, A Carrera Continua De 5km

Duración Del Plan: 8 Semanas

Este plan está pensado para personas que se inician, o que vuelven a retomar la carrera después un tiempo sin actividad (consulta la nota en la pág. 3 antes de seguir). El objetivo de esta primera semana es acostumbrarte a correr y a la vez, tomar el hábito de ejercicio con regularidad durante 30 min. Es importante NO saltarse esta semana, aunque parezca fácil. Correr a toda máquina no te dará la base aeróbica que buscas, de manera que debes mantener un ritmo donde puedas ir hablando y se te entienda. Encuentra la forma de adaptar el programa según tus otros compromisos, pero también trata de mantener un poco el

orden en el que aparecen los entrenamientos en el calendario, para lograr el número recomendado de días de descanso.

Verás que cada sesión está seguida por un tramo PostSesión.

El estiramiento después de una sesión debe ser suave para los músculos. Sé amable con ellos después de tu entrenamiento y si prefieres hacer ejercicios de estiramientos completos, es mejor hacerlo otro día, por separado.

Al final de la segunda semana ya deberías ser capaz de mantenerte corriendo unos 30 minutos al día sin ningún esfuerzo.

Semanas 1 y 2

| Día | Calentamiento | Sesión | Duración | Notas |
|----------------|-----------------------|--|----------|-------------------------|
| Lunes | | Descansar | | |
| Martes | 5 min caminata rápida | trotar 1 min / caminar 2 min (repetir x5) | 0.20 | Estiramiento PostSesion |
| Miércoles | | Descansar | | |
| Jueves | 5 min caminata rápida | trotar 1 min / caminar 2 min (repetir x6) | 0.23 | Estiramiento PostSesion |
| Viernes | | Descansar o paso ligero andando 20 min | | |
| Sábado | | Descansar | | |
| Domingo | 5 min caminata rápida | trotar 1 min / caminar 1 min (repetir x 10) | 0.25 | Estiramiento PostSesion |
| Lunes | | Descansar | | |
| Martes | 5 min caminata rápida | trotar 2 mins / caminar 2 mins (repetir x 5) | 0.25 | Estiramiento PostSesion |
| Miércoles | | Descansar | | |
| Jueves | 5 min caminata rápida | trotar 2 mins / caminar 2 mins (repetir x 6) | 0.29 | Estiramiento PostSesion |
| Viernes | | Descansar o paso ligero andando 20 min | | |
| Sábado | | | | |
| Domingo | 5 min caminata rápida | trotar 3 mins / caminar 2 mins (repetir x 5) | 0.29 | Estiramiento PostSesion |

Tiempo total de ejercicio por 14 días 2.31

En las próximas 2 semanas, nuestro objetivo es consolidar el hábito de hacer ejercicio, aumentar el tiempo dedicado a correr y reducir la caminata. Seguimos para construir una base aeróbica.

Semanas tres y cuatro

| Día | Calentamiento | Sesión | Duración | Notas |
|----------------|-----------------------|--|----------|-------------------------|
| Lunes | | Descansar | | |
| Martes | 5 min caminata rápida | trotar 3 min / caminar 2 mins (repetir x 4) | 0.25 | Estiramiento PostSesion |
| Miércoles | | Descansar | | |
| Jueves | 5 min caminata rápida | trotar 3 min / caminar 2 mins (repetir x 5) | 0.30 | Estiramiento PostSesion |
| Viernes | | Descansar o paso ligero andando 20 min | | |
| Sábado | | Descansar | | |
| Domingo | 5 min caminata rápida | trotar 4 min / caminar 2 mins (repetir x 5) | 0.35 | Estiramiento PostSesion |
| Lunes | | Descansar | | |
| Martes | 5 min caminata rápida | trotar 5 mins / caminar 2 mins (repetir x 3) | 0.26 | Estiramiento PostSesion |
| Miércoles | | Descansar | | |
| Jueves | 5 min caminata rápida | trotar 5 mins / caminar 2 mins (repetir x 4) | 0.33 | Estiramiento PostSesion |
| Viernes | | Descansar o paso ligero andando 20 min | | |
| Sábado | | Descansar | | |
| Domingo | 5 min caminata rápida | trotar 7 mins / caminar 2 mins (repetir x 3) | 0.32 | Estiramiento PostSesion |

Tiempo total de ejercicio por 14 días 3.01

Semanas 5 y 6: Correr más seguido. A final de la semana 6, debemos correr 1,5 km continuos. Ritmo suave, hablar sin jadear.

Nota: si tu objetivo de correr 1,5km no lo ves claro, entonces enfócate en correr de forma continua durante 12 ó 13 min.

Semanas cinco y seis

| Día | Calentamiento | Sesión | Duración | Notas |
|----------------|-----------------------|---|----------|-------------------------|
| Lunes | | Descansar | | |
| Martes | 5 min caminata rápida | trotar 7 min / caminar 2 mins (repetir x 3) | 0.32 | Estiramiento PostSesion |
| Miércoles | | Descansar | | |
| Jueves | 5 min caminata rápida | trotar 7 min / caminar 1 mins (repetir x 3) | 0.29 | Estiramiento PostSesion |
| Viernes | | Descansar o caminata rápida 25 min | | |
| Sábado | | Descansar | | |
| Domingo | 5 min caminata rápida | trotar 8 min / caminar 2 mins (repetir x 3) | 0.35 | Estiramiento PostSesion |
| Lunes | | Descansar | | |
| Martes | 5 min caminata rápida | trotar 8 mins / caminar 2 mins (repetir x 3) | 0.35 | Estiramiento PostSesion |
| Miércoles | | Descansar | | |
| Jueves | 5 min caminata rápida | trotar 10 mins / caminar 2 mins (repetir x 3) | 0.41 | Estiramiento PostSesion |
| Viernes | | Descansar o caminata rápida 30 min | | |
| Sábado | | | | |
| Domingo | 5 min caminata rápida | trotar 1,5 km / caminar 2 mins (repetir x 2) | 0.33 | Estiramiento PostSesion |

Tiempo total de ejercicio por 14 días 3.25

Si has llegado a esta etapa ¡ENHORABUENA! lo has hecho. Seguro que habrás encontrado grandes mejoras en tu nivel de condición física en el momento en que llegaste al final de la semana 6. Las semanas 7 y 8 tendrán como objetivo progresar hasta el punto

donde ya puedas correr 2 kilómetros y luego 3 continuamente.

Con un poquito más de esfuerzo se podría extender este ritmo hasta llegar a los 5 km, y podrías empezar a pensar en hacer en tu primer evento de carrera popular

Semanas siete y ocho

| Día | Calentamiento | Sesión | Duración | Notas |
|----------------|-----------------------|---|----------|-------------------------|
| Lunes | | Descansar | | |
| Martes | 5 min caminata rápida | trotar 12 min / caminar 2 mins (repetir x 3) | 0.47 | Estiramiento PostSesion |
| Miércoles | | Descansar | | |
| Jueves | 5 min caminata rápida | trotar 12 min / caminar 1 min (repetir x 3) | 0.44 | Estiramiento PostSesion |
| Viernes | | Descansar o paso ligero andando 20 min | | |
| Sábado | | Descansar | | |
| Domingo | 5 min caminata rápida | trotar 2 miles / caminar 5 mins to cool down | 0.34 | Estiramiento PostSesion |
| Lunes | | Descansar | | |
| Martes | 5 min caminata rápida | trotar 15 mins / caminar 2 mins (repetir x 2) | 0.39 | Estiramiento PostSesion |
| Miércoles | | Descansar | | |
| Jueves | 5 min caminata rápida | trotar 15 mins / caminar 1 mins (repetir x 2) | 0.37 | Estiramiento PostSesion |
| Viernes | | Descansar o caminata rápida 30 min caminar | | |
| Sábado | | Descansar | | |
| Domingo | 5 min caminata rápida | trotar 3 miles / caminar 2 mins | 0.43 | Estiramiento PostSesion |

Tiempo total de ejercicio por 14 días 4.04

¡BIEN HECHO!

¡Lo lograste!

¿Y ahora qué? Bueno, ahora puedes realizar cualquier carrera de 5k y estar seguro de que vas a lograrlo perfectamente (puedes repetir las semanas 7 y 8 del entrenamiento sólo para asegurarte, si lo deseas).

Cuando ya estés listo/a podrías considerar experimentar con la velocidad y/o la distancia. Es posible que quieras probar con un 10k por ejemplo, o sino ejecutar tu 5k un poco más rápido.

Nota Importante:

Este plan de entrenamiento es para principiantes, pero debes consultar con tu médico antes de iniciar cualquier tipo de ejercicio físico, sobretodo si eres (o tienes):

- Más del 20% de sobrepeso
- Más de 40 años de edad
- Un fumador o ex fumador
- Embarazadas
- Antecedentes personales o familiares de problemas cardiacos
- Presión arterial alta, diabetes u otra condición médica