



Plan Entrenamiento 5k Andando-Corriendo

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
TIPO	DÍA DESCANSO	Andar-Correr	Entrenamiento cruzado + Fuerza	DÍA DESCANSO	Andar-Correr	Entrenamiento cruzado + fuerza	Andar-Correr
INTENSIDAD		Ritmo fácil	Ritmo Moderado		Ritmo de fácil	Ritmo Moderado	Ritmo de Carrera
ESCALA DE PERCEPCIÓN		6 - 7	7-8		6-7	7-8	6 - 7+
FRECUENCIA CARDÍACA		65 - 75%	75 - 80%		65 - 75%	75 - 80%	65 - 75%
SEMANA 1	DESCANSO	24 minutos Correr 1 min /Andar 3 min Repetir 6 veces	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	24 minutos Correr 1 min /Andar 3 min Repetir 6 veces	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	24 minutos Correr 1 min /Andar 3 min Repetir 6 veces
SEMANA 2	DESCANSO	24 minutos Correr 1 min /Andar 3 min Repetir 6 veces	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	24 minutos Correr 1 min /Andar 3 min Repetir 6 veces	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	24 minutos Correr 1 min /Andar 3 min Repetir 6 veces
SEMANA 3	DESCANSO	24 minutos Correr 1 min /Andar 3 min Repetir 6 veces	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	28 minutos Correr 1 min /Andar 3 min Repetir 7 veces	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	28 minutos Correr 1 min /Andar 3 min Repetir 7 veces
SEMANA 4	DESCANSO	28 minutos Correr 1 min /Andar 3 min Repetir 7 veces	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	28 minutos Correr 1 min /Andar 3 min Repetir 7 veces	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	28 minutos Correr 1 min /Andar 3 min Repetir 7 veces
SEMANA 5	DESCANSO	28 minutos Correr 1 min /Andar 3 min Repetir 7 veces	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	28 minutos Correr 1 min /Andar 3 min Repetir 7 veces	40 minutos Entrenamiento fuerza	30 minutos Correr 2 min /Andar 3 min Repetir 6 veces
SEMANA 6	DESCANSO	30 minutos Correr 2 min /Andar 3 min Repetir 6 veces	40 minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	30 minutos Correr 2 min /Andar 3 min Repetir 6 veces	40 minutos Entrenamiento fuerza	35 minutos Correr 2 min /Andar 3 min Repetir 7 veces
SEMANA 7	DESCANSO	30 minutos Correr 2 min /Andar 3 min Repetir 6 veces	40 minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	35 minutos Correr 2 min /Andar 3 min Repetir 7 veces	40 minutos Entrenamiento fuerza	40 minutos Correr 2 min /Andar 3 min Repetir 8 veces
SEMANA 8	DESCANSO	35 minutos Correr 2 min /Andar 3 min Repetir 7 veces	40 minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	36 minutos Correr 2 min /Andar 2 min Repetir 9 veces	40 minutos Entrenamiento fuerza	40 minutos Correr 2 min /Andar 2 min Repetir 10 veces
SEMANA 9	DESCANSO	36 minutos Correr 2 min /Andar 2 min Repetir 9 veces	40 minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	36 minutos Correr 2 min /Andar 2 min Repetir 9 veces	40 minutos Entrenamiento fuerza	40 minutos Correr 2 min /Andar 2 min Repetir 10 veces
SEMANA 10	DESCANSO	36 minutos Correr 2 min /Andar 2 min Repetir 9 veces	DESCANSO	DESCANSO	32 minutos Correr 2 min /Andar 2 min Repetir 8 veces	DESCANSO	5k Race

Claves del plan de entrenamiento

Calentamiento (C): Andar 5 minutos a un ritmo fácil antes de cada sesión de entrenamiento para aumentar gradualmente la circulación de la sangre a los músculos, el corazón y aumento de la respiración.

Enfriamiento/vuelta a la calma (VC): Andar 5 minutos a un ritmo suave después de cada sesión para ir disminuyendo gradualmente nuestro pulso y respiración.

Escala de percepción: Es una manera de clasificar tu nivel de esfuerzo por tu percepción sin la ayuda de ningún aparato electrónico. Evalúa tu nivel de intensidad de la siguiente manera: (1-10). 1 estando en reposo y 10 siendo el máximo esfuerzo. Utiliza este sistema para mantenerse en el rango de entrenamiento que aparece en el programa de entrenamiento (es decir, 6-7)

Frecuencia cardíaca: Si tienes un monitor de frecuencia cardíaca (reloj deportivo por ejemplo), manténgase entre los porcentajes dados, es decir, 65-75% de la frecuencia cardíaca máxima estimada.

Entrenamiento cruzado: incluye actividades que no sean ni correr o caminar. Si estás empezando o has estado inactivo descansa en los días de entrenamiento cruzado durante las primeras 4 semanas y luego agrega los entrenamientos cruzados en el horario de la semana 5. Si ya eres activo 3-4 días sigue el calendario tal y como aparece. Ciclismo, natación, pilates / yoga, entrenamiento de fuerza, entrenador elíptico, spinnig, son perfectos para este tipo de entrenamiento. El entrenamiento cruzado te permite descansar los músculos que trabajan mientras entrenas a los grupos musculares opuestos y reduce el riesgo de sobreentrenamiento y lesiones. Y ayuda a acelerar la recuperación y reduce las lesiones. Las actividades de entrenamiento cruzado se deben hacer a un ritmo moderado.

Entrenamiento de fuerza (EF): fuerza con máquinas, tubos / bandas de resistencia o clases como pilates, tonificación o yoga. Incluyen ejercicios de entrenamiento de fuerza para la parte superior del cuerpo, core(abdominal y tronco) y la parte inferior del cuerpo dos veces por semana en los días de entrenamiento cruzado, ya sea después de la actividad cardio o una parte a lo largo del entrenamiento. Esto aumentará el tejido muscular, impulsará el metabolismo en reposo y evitará la temida pérdida muscular con la edad. Cuanto más músculo perdemos, más disminuye nuestro metabolismo. Si nunca has entrenado la fuerza es mejor que comiences con ejercicios de 12-15 repeticiones. El objetivo es fatigar el músculo a medida que se alcanza el número de repeticiones o hasta que ya no puedas realizar el ejercicio de una forma adecuada.

Otra opción para su entrenamiento de fuerza es ir al gimnasio, trabajar con un entrenador personal, realizar un circuito máquinas. Hay muchas maneras de incluir el entrenamiento de la resistencia en tu vida, encuentra la que más te guste.

Flexibilidad: realizar ejercicios de flexibilidad (estiramiento) después de cada entrenamiento cuando los músculos están calientes para mantener o mejorar la flexibilidad y prevenir lesiones.

Ritmo de carrera: El ritmo de carrera debe ser lento, y cómodo. Debes estar en un ritmo donde puedas sostener una conversación fácilmente. Zona de frecuencia cardíaca de 65-75% de la máxima o 6-7,5 en la escala de percepción. Nota: la frecuencia cardíaca subirá gradualmente debido a la fatiga y la deshidratación. Permitir un aumento del 5% y la frecuencia cardíaca máxima del 75% del máximo en lugar de disminuir el ritmo de permanecer dentro de la zona

Ritmo fácil: ritmo fácil a moderado en 70-75% de la frecuencia cardíaca máxima o un ritmo vivo de 7+. Un ritmo que podrías aguantar durante un largo tiempo con facilidad.

Ritmo moderado: ritmo moderado en 75-80% de la frecuencia cardíaca máxima o un nivel de de 7-8. Un ritmo donde se puede oír tu respiración, pero no respirar con dificultad.

www.elultimotriatleta.com