



# Plan Entrenamiento 5k Andando

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
TIPO	DÍA DESCANSO	Rutina Entrenamiento	Entrenamiento cruzado + Fuerza	DÍA DESCANSO	Rutina entrenamiento *Intervalos	Entrenamiento cruzado + fuerza	Andar
INTENSIDAD		Ritmo suave	Ritmo Moderado		Ritmo de suave a moderado	Ritmo Moderado	Ritmo Moderado
ESCALA DE PERCEPCIÓN		6 - 7	7+		7-8	7-8	7+
FRECUENCIA CARDÍACO		65 - 75%	70 - 75%		70 - 80%	75 - 80%	70-75%
SEMANA 1	DESCANSO	25min	30 minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	25min	30 minutos Entrenamiento fuerza	30min
SEMANA 2	DESCANSO	25min	30 minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	25min	30 minutos Entrenamiento fuerza	35min
SEMANA 3	DESCANSO	25min	30 minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	30min	30 minutos Entrenamiento fuerza	35min
SEMANA 4	DESCANSO	30min	30 minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	30min	30 minutos Entrenamiento fuerza	40min
SEMANA 5	DESCANSO	30min	30 minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	35 min *Intervalos	30 minutos Entrenamiento fuerza	40min
SEMANA 6	DESCANSO	30min	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	35 min *Intervalos	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	45min
SEMANA 7	DESCANSO	30min	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	35 min *Intervalos	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	50min
SEMANA 8	DESCANSO	30min	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	40 min *Intervalos	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	1h
SEMANA 9	DESCANSO	30min	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	40 min *Intervalos	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	45min
SEMANA 10	DESCANSO	30min	30min	DESCANSO	30 min *Intervalos	30min	<b>5K</b>

## 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 aumentar 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 por la siguiente manera "1-10". 1 estando en reposo y 10 siendo el esfuerzo máximo. Utiliza este sistema para mantenerte 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), mantén un rango entre los porcentajes descritos en el plan, es decir, 65-75% de la frecuencia cardíaca máxima estimada.

**Rutina de entrenamiento:** Hacemos calentamiento caminando 5 minutos a un ritmo suave. Caminar a un ritmo que todavía se puede hablar o en "ritmo de conversación" a un nivel de percepción estimado de 6-7 o si está utilizando un monitor de ritmo cardíaco de 60-70% de la frecuencia cardíaca máxima. Este ritmo debe estar un punto por encima de tu ritmo de calentamiento suave o un nivel en el que estés respirando un poco más vigorosamente. La vuelta a la calma la haremos caminando 5 minutos a un ritmo suave.

**Entrenamiento por intervalos:** El entrenamiento lo hacemos caminando a un ritmo suave e incluimos 4-6 intervalos cortos de 30 segundos cada uno "cambios de ritmos" dentro del entrenamiento. En estos intervalos tu ritmo será superior donde puedes escuchar tu respiración y te sientes justo fuera de tu Zona de confort. Esto no es un ritmo muy fuerte, simplemente un punto más arriba de donde estabas caminando. El cambio de ritmo será de 30 segundos máximo. El nivel de esfuerzo debe estar en una escala de 8 o del 80% del máximo.

**Entrenamiento cruzado:** incluye actividades que no sean ni correr o caminar. Si estás empezando y has estado inactivo descansa los días de entrenamiento cruzado durante las primeras 4 semanas y luego agrega los entrenamientos del tren cruzado 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 comienza con ejercicios de 12-15 repeticiones. El objetivo es fatigar el músculo a medida que se alcanza el rango de repetición o hasta que ya no puedas realizar el ejercicio de una forma controlada correcta.

Otra opción para tu entrenamiento de fuerza es ir al gimnasio, trabajar con un entrenador personal, realizar un circuito de máquinas. Hay muchas maneras de incluir el entrenamiento de la fuerza 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 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 tPlau respiración, pero no respirar con dificultad.