



# Plan Entrenamiento 5k Corriendo-Andando

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
TIPO	DÍA DESCANSO	Correr-Andar	Entrenamiento cruzado + Fuerza	DÍA DESCANSO	Correr-Andar	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	25 minutos Correr 3 min /Andar 2 min Repetir 5 veces	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	25 minutos Correr 3 min /Andar 2 min Repetir 5 veces	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	25 minutos Correr 3 min /Andar 2 min Repetir 5 veces
SEMANA 2	DESCANSO	25 minutos Correr 3 min /Andar 2 min Repetir 5 veces	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	25 minutos Correr 3 min /Andar 2 min Repetir 5 veces	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	25 minutos Correr 3 min /Andar 2 min Repetir 5 veces
SEMANA 3	DESCANSO	25 minutos Correr 3 min /Andar 2 min Repetir 5 veces	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	30 minutos Correr 3 min /Andar 2 min Repetir 6 veces	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	30 minutos Correr 3 min /Andar 2 min Repetir 6 veces
SEMANA 4	DESCANSO	30 minutos Correr 4 min /Andar 2 min Repetir 6 veces	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	30 minutos Correr 3 min /Andar 2 min Repetir 6 veces	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	30 minutos Correr 3 min /Andar 2 min Repetir 6 veces
SEMANA 5	DESCANSO	30 minutos Correr 4 min /Andar 2 min Repetir 5 veces	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	30 minutos Correr 4 min /Andar 2 min Repetir 5 veces	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	36 minutos Correr 4 min /Andar 2 min Repetir 6 veces
SEMANA 6	DESCANSO	30 minutos Correr 4 min /Andar 2 min Repetir 5 veces	40 minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	36 minutos Correr 4 min /Andar 2 min Repetir 6 veces	40 minutos Entrenamiento fuerza	36 minutos Correr 4 min /Andar 2 min Repetir 6 veces
SEMANA 7	DESCANSO	36 minutos Correr 4 min /Andar 2 min Repetir 6 veces	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	35 minutos Correr 4 min /Andar 1 min Repetir 7 veces	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	40 minutos Correr 4 min /Andar 1 min Repetir 8 veces
SEMANA 8	DESCANSO	36 minutos Correr 4 min /Andar 2 min Repetir 6 veces	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	35 minutos Correr 4 min /Andar 1 min Repetir 7 veces	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	40 minutos Correr 4 min /Andar 1 min Repetir 8 veces
SEMANA 9	DESCANSO	40 minutos Correr 4 min /Andar 1 min Repetir 8 veces	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	42 minutos Correr 5 min /Andar 1 min Repetir 8 veces	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	42 minutos Correr 5 min /Andar 1 min Repetir 8 veces
SEMANA 10	DESCANSO	30 minutos Correr 5 min /Andar 1 min Repetir 5 veces	24 min suaves Correr 5 min/ Andar 1 min Repetir 4 veces	DESCANSO	30 minutos Correr 5 min /Andar 1 min Repetir 5 veces	DESCANSO	<b>CARRERA 5K CORRER/ANDAR 5-1</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 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 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), debes mantenerte entre los porcentajes dados, es decir, 65-75% de la frecuencia cardíaca máxima estimada.

**Entrenamiento Andar-correr:** Calentamiento 5 minutos andando a un ritmo rápido. Correr a un ritmo que todavía se puede hablar o un "ritmo de conversación" para el número establecido de minutos y seguir con caminar a un ritmo rápido por los minutos establecidos. Ejemplo: Correr 1 minuto - caminar 3 minutos - repetir secuencia 6 veces para un total de 24 minutos. La vuelta a la calma la hacemos andando 5 minutos a un ritmo suave.

**Entrenamiento Correr-andar:** Calentamiento andando a un ritmo acelerado durante 5 minutos. Correr a un ritmo que todavía se puede hablar o un "ritmo de conversación" para el número establecido de minutos y seguir con andar a un ritmo rápido por los minutos dichos. Ejemplo: Correr 3 minutos - caminar 2 minutos - repetir la secuencia 5 veces durante un total de 25 minutos. La vuelta a la calma la realizaremos andando 5 minutos suaves.

**Entrenamiento cruzado:** incluye actividades que no sean ni correr o caminar. Ciclismo, natación, pilates / yoga, entrenamiento de fuerza, entrenador elíptico, spinnig, son perfectos para el entrenamiento de 10k. 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 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 65-75% de la frecuencia cardíaca máxima o un ritmo vivo de 6-7. Un ritmo que podrías aguantar durante un largo tiempo con facilidad.

**Ritmo moderado:** ritmo moderado en 70-80% de la frecuencia cardíaca máxima o un nivel de de 7+. Un ritmo donde se puede oír tu respiración, pero no respirar con dificultad.

www.elultimotriatleta.com