



# Plan Entrenamiento 5k Principiante

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
TIPO	DÍA DESCANSO	Carrera continua	Entrenamiento cruzado + Fuerza	Carrera continua	Carrera continua + Intervalos	Entrenamiento cruzado + fuerza	Carrera continua
INTENSIDAD		Ritmo suave	Ritmo Moderado	Ritmo suave	Ritmo suave-moderado	Ritmo Moderado	Ritmo de Carrera
ESCALA DE PERCEPCIÓN		6 - 7	7+	6-7	7-8	7+	7+
FRECUENCIA CARDÍACA		65 - 75%	70 - 75%	65 -75%	70-80%	70-80%	70-75%
SEMANA 1	DESCANSO	25min	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	25min	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	30min
SEMANA 2	DESCANSO	25min	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	25min	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	30min
SEMANA 3	DESCANSO	25min	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	30min	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	35min
SEMANA 4	DESCANSO	30min	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	30min	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	35min
SEMANA 5	DESCANSO	30min	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	35min + intervalos	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	40min
SEMANA 6	DESCANSO	35min	40 minutos Entrenamiento fuerza	30min	35min + intervalos	40 minutos Entrenamiento fuerza	40min
SEMANA 7	DESCANSO	35min	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	30min	40min + intervalos	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	45min
SEMANA 8	DESCANSO	40min	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	30min	40min + intervalos	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	45min
SEMANA 9	DESCANSO	40min	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	30min	35min + intervalos	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	40min
SEMANA 10	DESCANSO	35min	DESCANSO	30min	30min + intervalos	DESCANSO	<b>CARRERA 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 sangre a los músculos, el corazón y aumento de la respiración.

**Enfriamiento/vuelta a la calma (VC):** Andar 5 minutos a un ritmo fácil 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. Evalúe su nivel de intensidad por la forma en la que se siente. 1-10. 1 estando en reposo y 10 siendo máximo nivel. Utilice 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.

**Carrera Continua:** Calentar 5 minutos andando a un ritmo rápido. Correr a un ritmo que te sientas cómodo (que puedas hablar bien) nivel percepción de 6-7 o si estás utilizando un monitor de frecuencia cardíaca en el 65-75% de la frecuencia cardíaca máxima. Volver a la calma caminando 5 minutos a un ritmo suave.

**Entrenamiento por intervalos:** Correr a un ritmo suave e incluir 3-4 intervalos (Cambios de ritmo) de 30 segundos dentro de la carrera. Tu ritmo deberá ser alto, donde se pueda escuchar la respiración y te sientas justo fuera de tu zona de confort. Esto no es en absoluto en un ritmo desgarrador, simplemente un poco más alto de donde estabas corriendo. Mantener la el cambio de ritmo hasta 30 segundos como máximo. tu nivel de esfuerzo debe ser a una escala de 8 o frecuencia cardíaca de 80% del máximo.

**Entrenamiento cruzado:** incluye actividades que no sean ni correr o caminar. Si eres nuevo en un estilo de vida activo y has estado inactivo descansa en 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 perfecto 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. Entre el 60-70% frecuencia cardíaca.

**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, el núcleo (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 de 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 se nuestro metabolismo. Si eres nuevo en el entrenamiento de la fuerza comience 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 puede realizar el ejercicio con una buena forma controlada.

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 su vida, encuentra el 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 tPlau respiración, pero no respirar con dificultad.

www.elultimotriatleta.com