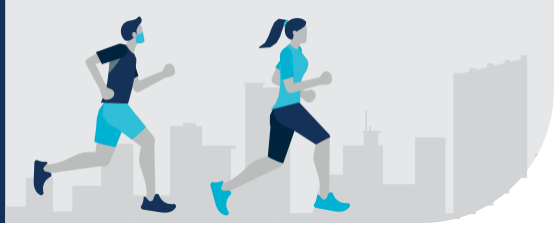
Club Deportivo sacyr

Plan de Entrenamiento
Programa 5K
Mejora tu Marca



Programa para correr 5K en 4 semanas – Mejora tu marca

Consejos para mejorar tu marca en 5KM

1.- Plan de entrenamiento

Es conveniente revisar el plan de entrenamiento que estás siguiendo y, si quieres hacer una carrera de 5 km trata de añadir o cambiar algunos ejercicios que sean más específicos de 5 km.

2.- Sesiones de velocidad

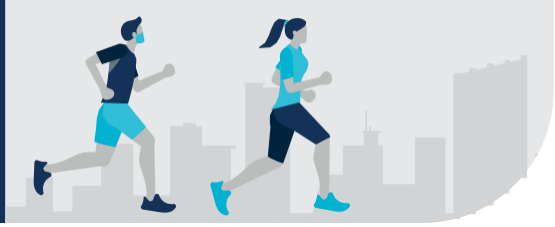
Para correr rápido es necesario entrenar correr rápido. Incorpora en tu plan de entrenamiento algunas sesiones de velocidad.

3.- Subidas

Las subidas son ejercicios de velocidad “disfrazados”. Ayudan a fortalecer tus piernas y a desarrollar resistencia que te serán muy útiles a medida que se acerca tu carrera.

4.- Trabajo de fuerza

Deberás enfocar tus entrenamientos a hacer algunos días la semana ejercicios de trabajo de fuerza,



Programa para correr 5K en 4 semanas – Mejora tu marca

Semana 1 “Ponte en Marcha – Fija tu KM Base"

Lunes: 4´8 KM

- 3´2 KM cómodo + 1´6 KM ritmo rápido
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

Martes: 5 KM Fartlek

- Calentamiento 1´6 KM (6:00 – 6:30)
  2´4 KM CARRERA
  3 Minutos Rápidos (5:00 – 5:30) + 3 Minutos Lentos (5:30 – 6:00)
- 1KM Recuperación
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior (piramidal, isquiotibiales, gemelos, psoas)

Miércoles: Entrenamiento Combinado

- Realiza otro tipo de actividad deportiva

Jueves:

- Descanso

Viernes:

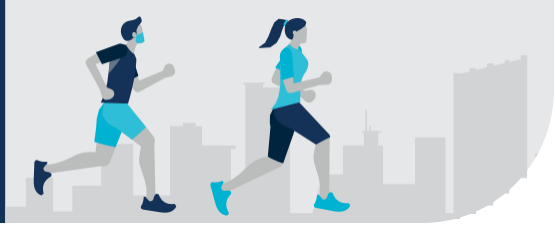
- 25´ de carrera

Sábado:

- Carrera de 7KM o 45´minutos Ritmo Cómodo
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

Domingo: Disfruta de un merecido día de relax

- Descanso



Programa para correr 5K en 4 semanas – Mejora tu marca

Semana 2 “Constancia y Exigencia"

Lunes: 5 KM

- 3 KM cómodo + 2 KM ritmo rápido
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

Martes: Carrera

- 6KM de Carrera con ritmo cómodo

Miércoles: Entrenamiento Combinado

- 8KM Carrera Larga

Jueves:

- Descanso

Viernes: 7KM de Fartlek

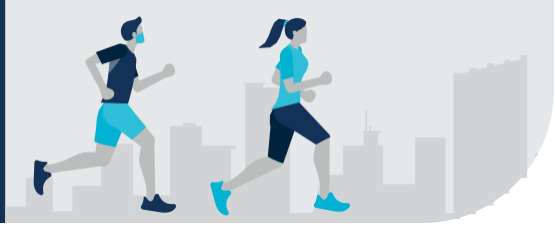
- Calentamiento 1´5 KM (6:00 – 6:30)
  5 KM CARRERA
  4 Minutos Rápidos + 4 Minutos Lentos
  0´5 KM Recuperación
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior (piramidal, isquiotibiales, gemelos, psoas)

Sábado:

- Carrera de 60 minutos de carrera
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

Domingo: Disfruta de un merecido día de relax

- Descanso



Programa para correr 5K en 4 semanas – Mejora tu marca

Semana 3 “Supera tus límites"

Lunes: 5 KM

- 3 KM cómodo + 2 KM ritmo rápido
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

Martes: Series

- Calentamiento 1´5 KM (6:00 – 6:30)
  8x400 a ritmo de 1:30
  Recuperación entre series 45” – 1´
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior (piramidal, isquiotibiales, gemelos, psoas)

Miércoles: Carrera Suave

- 30´ minutos de carrera

Jueves:

- Descanso

Viernes: Carrera Continua

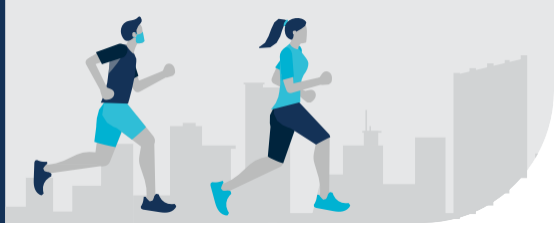
- 25´- 30´ Carrera con ritmo constante

Sábado:

- Carrera: 9KM – 10 KM
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

Domingo: Disfruta de un merecido día de relax

- Descanso



Programa para correr 5K en 4 semanas – Mejora tu marca

Semana 4 “Semana de la Carrera"

Lunes: 5 KM

- 3 KM cómodo + 2 KM ritmo rápido
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

Martes: Series 8KM

- Calentamiento 1KM (6:00 – 6:30)
  2KM Rápidos + 1KM Lento + 2KM Rápidos´+ 1Km Lento
  Recuperación 1 KM
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior (piramidal, isquiotibiales, gemelos, psoas)

Miércoles: Carrera Suave

- 35´ minutos de carrera

Jueves:

- Descanso

Viernes:

- Descanso

Sábado: Footing

- Carrera: 3KM – 4KM
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

Domingo: Día de Carrera

- 5KM Carrera Final