

Plan de Entrenamiento

Programa 5K

Principiantes





Programa para correr 5K en 4 semanas - Principiantes

Consejos para Comenzar a Correr

Si dentro de un mes tienes una cita con una carrera de 5KM, el plan que te proponemos es una oportunidad de oro para que consigas terminar la carrera, ¿te apuntas?

Toma nota de los siguientes consejos y prepárate para conseguir tus objetivos. No es importante el tiempo que hagas, sino sentir que vas a terminar la carrera y a comenzar un estilo de vida saludable.

1. **EMPIEZA CON INTERVALOS CORTOS:** "Divide en intervalos e intenta que sean cortos al principio. Camina entre los intervalos para recuperarte un poco"
2. **NO EMPIECES DEMASIADO RÁPIDO:** El cuerpo se tiene que acostumbrar al nuevo estrés y exigencias del running.
3. **EL CUERPO NECESITA RECUPERARSE:** Programa tu entrenamiento con un descanso entre los días de entrenamiento.
4. **CORRE TRANQUILAMENTE Y CON PASOS CORTOS:** Prueba a correr de forma relajada y sin demasiado esfuerzo. Los pasos cortos y sencillos son más efectivos que los largos.
5. **HAZ ENTRENAMIENTOS CRUZADOS**
6. **"El running es una suma de los esfuerzos que vas acumulando día a día y el resultado solo lo ves al final"**
7. **No te excedas, hacer el bruto solamente puede acarrear problemas.**
8. Por último, si eres principiante las zapatillas no es el aspecto fundamental pero te pueden ayudar a prevenir lesiones o sentirte cómodo en carrera.



Programa para correr 5K en 4 semanas - Principiantes

Semana 1 "Arrancar es el primer paso"

Lunes: Comenzamos conociendo nuestra capacidad

- Corre 10 minutos, camina 1 minuto. Repite la Serie una vez más.
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

Martes

- Descanso o Entrenamiento Cruzado, realiza una actividad física que te guste

Miércoles

- Corre 12 minutos, camina 1 minuto. Repite la Serie una vez más.
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

Jueves

- Descanso

Viernes

- Corre 13 minutos, camina 1 minuto. Repite la Serie una vez más.
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

Sábado

- Descanso o Entrenamiento Cruzado

Domingo: Relax en Familia y Amigos

- Descanso.



Programa para correr 5K en 4 semanas - Principiantes

Semana 2 "Constancia"

Lunes

- Corre 15 minutos, camina 1 minuto. Repite la Serie una vez más.
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

Martes

- Descanso o Entrenamiento Cruzado, realiza una actividad física que te guste

Miércoles

- Corre 17 minutos, camina 1 minuto. Corre 7 minutos.
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

Jueves

- Descanso

Viernes

- Corre 19 minutos, camina 1 minuto. Corre 7 minutos.
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

Sábado

- Descanso o Entrenamiento Cruzado

Domingo: Relax en Familia y Amigos

- Descanso.



Programa para correr 5K en 4 semanas - Principiantes

Semana 3 "Supera tus límites"

Lunes:

- Corre 20 minutos, camina 1 minuto. Corre 6 minutos.
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

Martes

- Descanso o Entrenamiento Cruzado, realiza una actividad física que te guste

Miércoles:

- Corre 24 minutos.
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

Jueves:

- Descanso

Viernes:

- Corre 26 minutos.
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

Sábado:

- Descanso o Entrenamiento Cruzado

Domingo: Relax en Familia y Amigos

- Descanso.



Programa para correr 5K en 4 semanas - Principiantes

Semana 4 "Semana de la Carrera"

Lunes:

- Corre 28 minutos.
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

Martes

- Descanso o Entrenamiento Cruzado, realiza una actividad física que te guste

Miércoles:

- Corre 30 minutos.
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

Jueves:

- Descanso

Viernes:

- Corre 20 minutos.
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

Sábado:

- Descanso

Domingo: Día de la Carrera

- Corre 5 KM ¡Tu puedes!