

Entrenamiento 5 Km

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	CARRERA CONTINUA 15 A 20 MIN.	DESCANSO ACTIVO	CARRERA CONTINUA 15 A 20 MIN.	DESCANSO ACTIVO	CARRERA CONTINUA 20 A 25 MIN.	DESCANSO ACTIVO	DESCANSO TOTAL
2	CARRERA CONTINUA 20 MIN.	DESCANSO ACTIVO	CARRERA CONTINUA 15 A 20 MIN.	DESCANSO ACTIVO	CARRERA CONTINUA 20 A 25 MIN.	DESCANSO ACTIVO	DESCANSO TOTAL
3	CARRERA CONTINUA 25 MIN. Y 6X50 MTS.	DESCANSO ACTIVO	CARRERA CONTINUA 20 MIN. Y 6X100 MTS.	DESCANSO ACTIVO	CARRERA CONTINUA 25 min. Y 6X100 MTS.	DESCANSO ACTIVO	CHEQUEO 2 KM.
4	CARRERA CONTINUA 30 MIN. Y 8X100 MTS.	DESCANSO ACTIVO	CALENT. 20 MIN. Y 6X40 SEG. EN SUBIDA	DESCANSO ACTIVO	CALENT. 15 MIN. 2 SERIES DE 45 SEG. X 2 MIN. DE RECUP.	DESCANSO ACTIVO	CARRERA CONTINUA 40 MIN.
5	CALENT. 20 MIN. Y 10 SUBIDAS DE 30 SEG.	DESCANSO ACTIVO	CARRERA CONTINUA 30 MIN. Y 8X100 MTS.	DESCANSO ACTIVO	CALENT. 20 MIN. Y 2 SERIES DE 5 VECES 1 MIN. X 2 MIN. DE DESCANSO	DESCANSO ACTIVO	DESCANSO TOTAL
6	CALENTA. 20 MIN. Y 10 SUBIDAS DE 40 SEG.	DESCANSO ACTIVO	CARRERA CONTINUA 35 MIN. Y 8X100 MTS.	DESCANSO TOTAL	CALENT. 20 MIN. Y 6 VECES 2 MIN. X 2.5 DE DESCANSO	DESCANSO ACTIVO	CHEQUEO 3 KM.
7	DESCANSO ACTIVO	CARRERA CONTINUA 40 MIN. Y 10X100 MTS.	CALENT. 20 MIN. Y 12X1 MIN. X 1.30 MIN. DE RECUP.	DESCANSO TOTAL	CALENT. 20 MIN. Y 8X30 SEG. EN SUBIDA	DESCANSO ACTIVO	CARRERA CONTINUA 50 MIN.
8	DESCANSO ACTIVO	CARRERA CONTINUA 30 MIN. Y 8X100 MTS.	CALENTAMIENTO 20 MIN. Y 2 SERIES DE 5 VECES 1 MIN. X 2 MIN. DE DESCANSO	DESCANSO TOTAL	CARRERA CONTINUA 20 A 25 MIN.	DESCANSO ACTIVO	CARRERA DE 5 KM.

A Continuación Explicación de los conceptos mostrados en la Tabla:

Carrera Continua. Carreras en las que se puede mantener el mismo paso durante ciertos periodos de tiempo, se puede iniciar lento pero una vez que el cuerpo esté listo acelera un poco el paso para lograr mantenerlo hasta finalizar el tiempo programado.

Descanso Activo. No debes correr, pero es recomendable realizar alguna otra actividad física moderada.

Calentamiento. Serie de ejercicios estáticos de calentamiento, cuando se menciona calentamiento 20 minutos quiere decir que debes de trotar de 15 a 20 minutos antes.

Subidas. Los entrenamientos de subidas son importantes para fortalecer los músculos de las piernas, estos se hacen en intervalos con subidas cortas y descansos entre las mismas.

Repeticiones de velocidad. Estas son por ejemplo en los días que se encuentran entrenamientos tipo 8x100 metros. Que quiere decir que tienes que correr 8 veces cien metros planos a buena velocidad a buena velocidad.

Recuperación. Tiempo de descanso que se toma entre repetición rápida y otra, esto puede ser trotando muy suave.

Chequeo. Los chequeos son entrenamientos en los cuales deberás de dar prácticamente lo mejor de ti y en los cuales deberás de tomar el tiempo que haces en la distancia programada.

Descanso Total. Harás tu vida normal pero nada de ejercicio.

Carrera. Es el momento de poner a prueba tus capacidades y tu entrenamiento. Disfruta tu experiencia ya que habrá tiempo de mejorar tu marca.