



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

5 KMS PARA INTERMEDIOS

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	Descanso	Corre 5 kms.	5 x 400 mts.	Corre 5 kms.	Descanso	Corre 5 kms.	Corre 8 ms.
2	Descanso	Corre 5 Kms.	30 mins. Ritmo	Corre 5 Kms.	Descanso	Corre 5 Kms. Rápidos	Corre 8 kms.
3	Descanso	Corre 5 kms.	6 x 400 mts.	Corre 5 kms.	Descanso	Corre 6.5 Kms.	Corre 9 Kms.
4	Descanso	Corre 5 Kms.	35 mins. Ritmo	Corre 5 Kms.	Descanso	Descanso	Chequeo 5 Kms.
5	Descanso	Corre 5 kms.	7 x 400 mts.	Corre 5 kms.	Descanso	Corre 6.5 Kms. Rápidos	Corre 9 Kms.
6	Descanso	Corre 5 Kms.	40 mins. Ritmo.	Corre 5 Kms.	Descanso	Corre 8 Kms.	Corre 11 Kms.
7	Descanso	Corre 5 kms.	8 x 400 mts.	Corre 5 kms.	Descanso	Corre 8 Kms. Rápidos	Corre 11 Kms.
8	Descanso	Corre 3 Kms.	30 mins. Ritmo	Corre 3 Kms.	Descanso	Descanso	Carrera 5 Kms!

***Ver glosario

Si ya has corrido algunas carreras de 5k, probablemente ya no te conformes con “terminar”. Ahora quieres terminar con estilo, gracia y quizá mejorar tu RP (Record Personal). A continuación te presentamos este programa que te ayudará sin duda a lograr tu objetivo.

Para mejorar tu RP es necesario que mejores en dos aspectos de tu entrenamiento, Velocidad y Resistencia, esto lo puedes lograr con: 1) corriendo mayores distancias, 2) corriendo más rápido o 3) haciendo una combinación de ambas. Para poder sacar el máximo provecho a este programa es necesario que tengas ya el hábito de entrenar, que lo hagas por lo menos durante 3.4 días a la semana durante el último año y/o que corras semanalmente un promedio de entre 20 y 30 kilómetros.

Estos son los conceptos que manejaremos y que deberás de entender bien para mejorar tu RP en los 5k:

CORRE: Cuando el programa diga simplemente “corra” (distancia), sugerimos simplemente correr a un paso suave. ¿Qué tan rápido es suave?, ese paso lo tendrás que definir tu mismo de acuerdo a tu nivel de confort. No te preocupes mucho por tu técnica ni por la velocidad a la que corres, simplemente trata de cubrir la distancia o el tiempo sugerido. Idealmente, tendrás que correr a una velocidad que te permita ir platicando con alguien mientras corres, esto no siempre es fácil para los principiantes, así que no te presiones mucho.

RÁPIDO: Algunos sábados sugerimos correr la distancia “rápido”. ¿Qué tan rápido es rápido?”, nuevamente, esto dependerá de tu nivel de confort. Corre simplemente más rápido que los días entre semana en los que solo “corres”. Si corres acompañado, durante esta sesión no podrás ir platicando con él. En este entrenamiento está bien el quedarse “sin aliento”.

CARRERAS LARGAS: Sugerimos los domingos el realizar las carreras “largas”, las cuales serán desde 8 hasta 11 kilómetros. Despreocúpate de la velocidad y de tiempo que hagas, simplemente intenta completar la distancia. El paso que lleves te deberá de permitir mantener una conversación mientras corres. Este entrenamiento deberás idealmente de disfrutarlo, por lo que si estas sufriendolo, aminora el paso.

REPETICIONES: Para mejorar tu velocidad, en ocasiones es necesario el entrenar a velocidades incluso mayores a la misma velocidad de la carrera, estas repeticiones que sugerimos hacer los miércoles deberán de correrse a una velocidad aproximada a la que podrías correr una carrera de 1 kilómetro. Corre 400 mts (o la distancia sugerida) rápidos y recupérate ya sea trotando o caminando hasta sentirte listo para los siguientes 400 mts, el tiempo de recuperación dependiendo de tu condición debería de rondar los 2-3 minutos. Antes de iniciar las repeticiones, es muy importante que calientes trotando por lo menos un par de kilómetros y que al finalizaras enfríes el cuerpo trotando otro kilómetro muy suave.

DESCANSO: Es imposible entrenar fuerte, a menos de que estés bien descansado. Los días de Descanso simplemente no realices ninguna actividad física, este día es fundamental para que tu cuerpo y tus músculos se recuperen de los entrenamientos fuertes y se fortalezcan para los que vienen.

FUERZA Y ESTIRAMIENTO: Un addendum muy importante para cualquier programa de entrenamiento son las sesiones de “fuerza y estiramiento”. Sugerimos hacer estiramientos prácticamente todos los días al finalizar el entrenamiento, estas sesiones deberán de incluir el relajar todos los músculos mayores del cuerpo, no solo los de las piernas, sino también, brazos, hombros, espalda, etc. La fuerza se recomienda hacer unas 2 veces a la semana, trabajando todos los músculos mayores del cuerpo, obviamente en in gimnasio se puede hacer más completo, pero si no se cuenta con él, lagartijas, abdominales, sentadillas, fondos y barras serán de gran utilidad.

El programa sugerido es únicamente una guía, por lo que siéntete con la libertad de modificarlo para que se ajuste a tu agenda y a tus actividades. Si entrenas en algún lugar en donde no existan marcas de distancia y no tengas manera de saber que distancia estas corriendo, no te preocupes mucho, simplemente trata de correr la distancia “aproximada”, habrá días que probablemente corras más y habrá días en los que corras menos. Un excelente consejo sería que buscaras el poder entrenar con alguien, esto hará tus entrenamientos más entretenidos y el quedar de verse con alguien para entrenar te obligará a presentarte en caso de que ese día te sientas tentado por irte a tomar un café en lugar de a entrenar.