

Plan para correr 5K para principiantes (8 semanas)



Consideraciones para entrenar carrera de 5K

Lo primero, como siempre, es estar seguro de que gozas de buena salud para realizar un deporte de esta naturaleza. Si todo está bien, comienza con este plan de ocho semanas para que vayas construyendo una base. Es cierto que en nuestros países las carreras de 5 kilómetros no abundan, pero esta agenda te ayudará a tener un “capital aeróbico” para luego comenzar con un plan para correr los 10 kilómetros.

Dirigido a: personas que desean participar en una competencia de 5 kilómetros o tienen como meta participar en una carrera de 10 kilómetros. Deben ser capaces de mantener una carrera continua por al menos 40 minutos.

Duración: 8 semanas.

Meta: Participar en una competencia de 5 kilómetros. No hay una meta de tiempo específico para cubrir la distancia.

Observaciones sobre el plan:

Cada semana tiene distintas sesiones, como sigue:

1. Trote: El ritmo al que debes correr es aquel que te permita sentirte cómodo e incluso entablar una conversación. Si tienes un monitor de ritmo cardíaco trata de que tus pulsaciones superen un 50% de tu máximo.
 2. Trote-caminata: Esta sesión consiste en correr trayectos de 1 minuto y hasta tres minutos, intercalados con períodos iguales de caminata.
 3. Caminata: Sesiones de caminatas de hasta 60 minutos. Si se te hace muy forzado, haz 30 minutos y agrega 5 minutos por semana.
 4. Descanso: esta parte del entrenamiento es clave. No la saltes.
- A continuación, el detalle de cada semana, día a día.

Semana 1

Lunes: descansa o trote-caminata

Martes: 2,5 kms de trote

Miércoles: descansa o trote-caminata

Jueves: 2,5 kms de trote

Viernes: descanso

Sábado: 2,5 kms de trote

Domingo: Caminata de 60 minutos

Semana 2

Lunes: descansa o trote-caminata

Martes: 3 kms de trote

Miércoles: descansa o trote-caminata

Jueves: 2,5 kms de trote

Viernes: descanso

Sábado: 3 kms de trote

Domingo: Caminata de 60 minutos

Semana 3

Lunes: descansa o trote-caminata

Martes: 3,5 kms de trote

Miércoles: descansa o trote-caminata

Jueves: 2,5 kms de trote

Viernes: descanso

Sábado: 3,5 kms de trote

Domingo: Caminata de 60 minutos

Semana 4

Lunes: descansa o trote-caminata

Martes: 3,5 kms de trote

Miércoles: descansa o trote-caminata

Jueves: 2,5 kms de trote

Viernes: descanso

Sábado: 3,5 kms de trote

Domingo: Caminata de 60 minutos

Semana 5

Lunes: descansa o trote-caminata

Martes: 4 kms de trote

Miércoles: descansa o trote-caminata

Jueves: 2,5 kms de trote

Viernes: descanso

Sábado: 4 kms de trote

Domingo: Caminata de 60 minutos

Semana 6

Lunes: descansa o trote-caminata

Martes: 4,5 kms de trote

Miércoles: descansa o trote-caminata

Jueves: 2,5 kms de trote

Viernes: descanso

Sábado: 4,5 kms de trote

Domingo: Caminata de 60 minutos

Semana 7

Lunes: descansa o trote-caminata

Martes: 5 kms de trote

Miércoles: descansa o trote-caminata

Jueves: 2,5 kms de trote

Viernes: descanso

Sábado: 5 kms de trote

Domingo: Caminata de 60 minutos

Semana 8

Lunes: descansa o trote-caminata

Martes: 5 kms de trote

Miércoles: descansa o trote-caminata

Jueves: descansa o trote-caminata

Viernes: descanso

Sábado: Carrera de 5 kilómetros

Domingo: Caminata de 60 minutos