

## ENTRENAMIENTO PARA 5 K PRINCIPANTES

**Dirigido a:** personas que se inician en esta disciplina, que no han corrido con anticipación, por lo que este programa está diseñado para guiar al corredor hasta el punto que pueda correr de forma holgada durante 30 minutos, sin pararse o caminar.

**Duración:** 10 semanas.

**Meta:** Incorporarse a la actividad de correr, logrando mantener el ejercicio por 30 minutos de manera continua y sin poner en riesgo la integridad física por esfuerzos o lesiones. Esto permitirá a la persona alcanzar una distancia de 5 km, donde la meta es terminarlo y no el tiempo que tarde en hacerlo (eso vendrá después)

### Observaciones sobre el plan:

**Trote:** Debes correr a un ritmo aeróbico, es decir, a un paso en el que puedas platicar sin que sientas que te falta el aliento.

**Camina:** Camina a velocidad como si llevaras prisa

**Descanso:** esta parte del entrenamiento es clave. No la saltes.

### Semana 1

Ejercicio del día : Ejercicio del día : Corre durante 2 minutos, luego camina 4 minutos.

Hacerlo 5 veces (no descanses entre repetición).

Días de entrenamiento: Lunes, miércoles, viernes y sábado

### Semana 2

Ejercicio del día : Corre durante 3 minutos, luego camina 3 minutos.

Hacerlo 5 veces (no descanses entre repetición).

Días de entrenamiento: Lunes, miércoles, viernes y sábado

### Semana 3

Ejercicio del día : Corre durante 5 minutos, luego camina 2.30 minutos.

Hacerlo 4 veces (noodescanses entre repetición).

Días de entrenamiento: Lunes, miércoles, viernes y sábado

### Semana 4

Ejercicio del día : Corre durante 7 minutos, luego camina durante 3 minutos.

Hacerlo 3 veces (no descanses entre repetición)

Días de entrenamiento: Lunes, miércoles, viernes y sábado

### Semana 5

Ejercicio del día : Corre durante 8 minutos, luego camina 2 minutos.

Hacerlo 3 veces (no descanses entre repetición)

Días de entrenamiento: Lunes, miércoles, viernes y sábado

## ENTRENAMIENTO PARA 5 K PRINCIPANTES

### **Semana 6**

Ejercicio del día : Corre durante 9 minutos, luego camine durante 2 minutos.

Hacerlo 3 veces (no descanses entre repetición)

Días de entrenamiento: Lunes, miércoles, viernes y sábado

### **Semana 7**

Ejercicio del día : Corre durante 9 minutos, luego camina 1 minuto.

Hacerlo 3 veces (no descanses entre repetición)

Días de entrenamiento: Lunes, miércoles, viernes y sábado

### **Semana 8**

Ejercicio del día : Corre durante 13 minutos, luego camina 2 minutos.

Hacerlo 2 veces (no descanses entre repetición)

Días de entrenamiento: Lunes, miércoles, viernes y sábado

### **Semana 9**

Ejercicio del día : Corre durante 14 minutos, luego camine 1 minuto.

Hacerlo 2 veces (no descanses entre repetición)

Días de entrenamiento: Lunes, miércoles, viernes y sábado

### **Semana 10**

Corre durante 30 minutos sin parar

Después, haz un recorrido de 5 km donde el tiempo no importa, sino el objetivo es terminar