



5K · PLAN DE ENTRENAMIENTOS DE 9 SEMANAS PARA PRINCIPIANTES



MÁRCATE UN OBJETIVO

PASO 1

Usa la [calculadora de ritmo de entrenamiento de Hansons](#) para completar los siguientes ritmos. Te guiarás por estos ritmos en tus entrenamientos semanales. Esto te ayudará a sacar lo mejor de cada entrenamiento y asegurarte de que tus ejercicios afectan a las zonas adecuadas para no ir ni demasiado flojo ni demasiado duro.

_____ : Tiempo de llegada objetivo

_____ : tu ritmo objetivo (RO)

_____ : Carrera larga

_____ : Ritmo 5k (para entrenamientos)

PRACTICA TU JERGA DE CORREDOR

PASO 2

TEMPO: Debería costarte trabajo mantener una conversación a esta velocidad pero aun podrías seguir otros 45 a 60 minutos si fuese necesario.

RITMO DE RECUPERACIÓN: Carrera suave entre intervalos duros y rápidos; sin velocidad definida, solo sigue en movimiento.

CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO: Carrera suave y algunos intervalos más cortos y rápidos para preparar tu cuerpo para el entrenamiento, y carrera suave para recuperarse una vez has terminado.

DESCANSO O ENTRENAMIENTO CRUZADO: Un descanso total o realizar una actividad distinta de correr, como levantar peso, yoga o ciclismo.

NOTACIÓN: En estos planes de entrenamiento, los minutos y los segundos se indican usando comillas: los minutos se indican con una comilla simple y los segundos con comillas dobles. (3' = 3 minutos, 45" = 45 segundos)

EMPIEZA A ENTRENAR

PASO 3

NOTA: Incluye en los entrenamientos de los martes y jueves 1,5 km de calentamiento y otro 1,5 km de enfriamiento



5K · PLAN DE ENTRENAMIENTOS DE 9 SEMANAS PARA PRINCIPIANTES



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	Descanso o 30' de entrenamiento cruzado	5 series de 1' de descenso para recuperar	Descanso o 30' de entrenamiento cruzado	5 km alternando las subidas a tempo y las bajadas con esfuerzo moderado	5 km o 30' de entrenamiento cruzado	30' suave	Descanso
SEMANA 2	Descanso o 30' de entrenamiento cruzado	3 series de 1' fuerte y 1' suave y 3 series de 1' de subida	Descanso o 35' de entrenamiento cruzado	3 series de 1,6 km a tempo y 2' de recuperación	5 km suave	Tirada larga: 35'	Descanso
SEMANA 3	Descanso o 30' de entrenamiento cruzado	3 series de 2' fuerte y 1' suave 3 series de 1' de subida	Descanso o 30' de entrenamiento cruzado	5 km a tempo progresivo empezando en moderado y bajando 5" en cada km	5 km suave	Tirada larga: 40'	Descanso
SEMANA 4	Descanso o 35' de entrenamiento cruzado	3 series de 3' fuerte, 90" de descanso, 3 series de 45" de subida	Descanso o 35' de entrenamiento cruzado	5 km a ritmo tempo aeróbico +20", 3 series de 100 m fuerte con 3' de recuperación	5 km suave o 30' de entrenamiento cruzado	Tirada larga: 35'	Descanso



5K · PLAN DE ENTRENAMIENTOS DE 9 SEMANAS PARA PRINCIPIANTES



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 5	Descanso o 35' de entrenamiento cruzado	4 series a ritmo objetivo con descansos equivalentes	Descanso o 35' de entrenamiento cruzado	3 series de subidas de 3/2/1' aumentando el esfuerzo según disminuyen los intervalos	6 km suave o 30' de entrenamiento cruzado	Carrera larga: 40'	Descanso
SEMANA 6	Descanso o 35' de entrenamiento cruzado	3 series de 1k a ritmo 10k +5" con 2' de descanso 4 series de 400 m a ritmo 5k con 90" de descanso	Descanso o 35' de entrenamiento cruzado	2 series de 3 km a tempo con 3' de descanso entre ellas 3 series de 100 m fuerte con 4' de recuperación	5 km suave o 30' de entrenamiento cruzado	Tirada larga: 45'	Descanso
SEMANA 7	Descanso o 35' de entrenamiento cruzado	3 series de 1k a ritmo 10k +5" con 2' de descanso 4 series de 400 m a ritmo 5k con 90" de descanso	Descanso o 35' de entrenamiento cruzado	2 series de 3 km a tempo con 3' de descanso entre ellas, 3 series de 100 m fuerte con 4' de recuperación	5 km suave o 35' de entrenamiento cruzado	Carrera larga: 50'	Descanso o entrenamiento cruzado suave
SEMANA 8	Descanso o 35' de entrenamiento cruzado	40' de carrera a tu ritmo y 5 series de 100 m rápido	Descanso o 40' de entrenamiento cruzado	1200/800/200 m descanso 3'/2'/2'/2' ritmo: RO+2"/5k/ 5k-3"/fuerte	6 km suave o 35' de entrenamiento cruzado	Carrera larga: 45'	Descanso



NOTAS