

1/2 MARATON  
por la vida

# CORRE UN 5K RÁPIDO PLAN DE ENTRENAMIENTO



[www.mediamaratonibague.com](http://www.mediamaratonibague.com)

extraído de  
<http://www.runners.es/>

Es un objetivo difícil, pero asequible para los corredores relativamente noveles, para los que regresan después de un período de inactividad o para los corredores esporádicos. Apúntate a una carrera que se dispute dentro de 5 semanas y sigue este plan con atención. Entrenar con regularidad y hacer sesiones de velocidad te ayudará a correr más rápido. Los entrenamientos del ritmo de carrera y a ritmo te permitirán acostumbrarse a correr más deprisa.

### A ritmos rápidos

Corre 4x1.000 metros (2 vueltas y media a la pista de atletismo) a un ritmo ligeramente más rápido que el que tienes en competición, trotando 2 minutos entre medias de cada una de las series. Si puedes hacer bien este entrenamiento, correrás a un ritmo parecido al que tengas en la carrera de 5 km. Hazlo por primera vez en la segunda semana de entrenamiento y repítelo 10 días antes de la competición para comprobar tu forma.

### Entrena a ritmo

Un entrenamiento a ritmo controlado tiene una intensidad elevada pero cómoda, que te permitirá hablar unas pocas palabras seguidas. Calienta 10 minutos y empieza suave 5 minutos para acelerar hasta completar 10-20 minutos a ritmo controlado, a una velocidad ligeramente más lenta que tu ritmo habitual de 10 km. Añade 2 minutos cada semana hasta llegar a los 30 minutos a ritmo controlado al final del plan.

### No te pares

Descansa un día por completo, pero el otro día de descanso haz algún entrenamiento complementario. Por ejemplo, puedes realizar ejercicios pliométricos como saltos verticales, elevación de rodillas y skipping, sentadilla-salto, media sentadilla con salto y saltos a la pata coja; o entrenamiento de flexibilidad, como yoga dinámico y recuperación activa, máximo de una hora de ejercicio cardiovascular suave.

### PLAN PARA BAJAR DE 30:00

Este plan de cinco semanas diseñado por el entrenador Andrew Kastor es para corredores que en la actualidad corren 30-50 km semanales.

#### SEMANA 1

MARTES - VELOCIDAD: 6X400M EN 2:15-2:20.  
TROTA 1:30 ENTREMEDIAS  
MIÉRCOLES - SUAVE: 5-7KM  
JUEVES - A RITMO: 2X1600M EN 10:00.  
TROTA 30" ENTREMEDIAS  
SÁBADO - RITMO SUAVE: 3-5KM  
DOMINGO - TIRADA LARGA: 10KM

#### SEMANA 2

MARTES - 8X400M EN 4:35-4:40.  
TROTA 1:30 ENTREMEDIAS  
MIÉRCOLES - 7-8KM  
JUEVES - 2X1600M EN 10:00  
SÁBADO - RITMO SUAVE: 3-5KM  
DOMINGO - 11,5KM

#### SEMANA 3

MARTES - 4X800M EN 4:35-4:40.  
TROTA 1:30 ENTREMEDIAS  
MIÉRCOLES - 5-7KM  
JUEVES - 2X2400M EN 10:00.  
TROTA 30" ENTREMEDIAS  
SÁBADO - RITMO SUAVE: 3-5KM  
DOMINGO - 13KM

#### SEMANA 4

MARTES - 5X800M EN 4:35-4:40.  
TROTA 1:30 ENTREMEDIAS  
MIÉRCOLES - 5-7KM  
JUEVES - 3X1600M EN 10:00  
SÁBADO - RITMO SUAVE: 3-5KM  
DOMINGO - 8KM

#### SEMANA 5

MARTES - 2X1600M EN 9:40.  
TROTA 30-45 SEGUNDOS  
MIÉRCOLES - 5-7KM  
JUEVES- 6X400M EN 2:25 (RITMO DE CARRERA).  
TROTA 1:30 ENTREMEDIAS  
SÁBADO - RITMO SUAVE: 3-5KM

DOMINGO - **\*\*CARRERA\*\***



#### Tipo de entrenamiento

**Descanso:** Tómate el día libre. El segundo día de descanso, haz yoga, pesas o un máximo de 60 minutos de ejercicio de bajo impacto, como ciclismo o natación.

**Velocidad:** Estas sesiones mejoran la recuperación y la velocidad global. Corre cada repetición ligeramente más rápido que el ritmo de carrera. Durante la semana de la competición, corre al ritmo de carrera. Calienta y descalienta 3km.

**Ritmo suave:** Estos entrenamientos ayudan a recuperar y a aumentar la capacidad cardiovascular. Corre a un ritmo al que puedas ir hablando.

**Tempo:** Haz estos entrenamientos unos 15 segundos por km más rápido que el ritmo de carrera (5:45/km). Calienta y descalienta 2,5km.

**Tirada larga:** Mejora la resistencia. Corre 30 segundos por km más despacio que el ritmo de carrera (6:30/km).

