

# PLAN PARA BAJAR De 25min en 5K 8 semanas

Cuando dice “x” número de kms en total incluir el kilometraje de calentamiento y enfriamiento (completar el kilometraje en el calentamiento/enfriamiento aunado al kilometraje específico de la sesión)  
 Recordar calentar (1.5 km a 2 km de trote) y enfriar (1.5 km trote) en cada sesión, así como usar el rodillo en los músculos sobre todo después de las sesiones de más intensidad.

Si algún dia hay dolor o mucho cansancio cambiar los días de entrenamiento o tomar un día más de reposo.

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	Cross Training o Descanso	<b>8kms</b> en total con 10×100 zancadas de velocidad (100mts rápidos, 100mts trote de recuperación. Continuo)	<b>8kms</b> leve en terreno ondulado	<b>8kms</b> en total con juego de velocidad los últimos 4kms (los primeros 30seg de cada km correrlos muy rápido, el resto del km trote para recuperarse)	DESCANSO	<b>30min</b> trote fácil	<b>9kms</b> leve
2	Cross Training o Descanso	<b>8kms</b> total incluyendo 8×400 en 1:50 c/400 con 400mts trote de recuperación	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
3	Cross Training o Descanso	<b>10kms</b> en total incl. 10×200 rápido con 200mts trote recuperación entre c/u	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
4	Cross Training o Descanso	<b>8kms</b> total con 4x1000mts en 4:57 c/1000 con 3min de descanso entre c/u	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5	Cross Training o Descanso	<b>10kms</b> inc. 8x500mts en 3:10 con 2min de recuperación entre c/u	<b>8kms</b> leve terminar con 8x100mts zancadas de velocidad	DESCANSO	<b>6kms</b> leve con 6-8x100mts zancadas de velocidad	<b>7kms</b> total incluyendo 3kms chequeo (simulacro de carrera de 3kms. Correr a paso ideal de 5kms durante esos 3kms)	<b>10-12kms</b> leve
6	Cross Training o Descanso	<b>10kms</b> inc. 6x800 en 3:50 c/u con 1:30 de descanso entre c/u +8x200 rápido (abajo de 42seg) con 200mts de trote de recuperación entre c/u	<b>8-10kms</b> leve	<b>8kms</b> total incluyendo 8x300 subida (subir corriendo muy rápido, descender trotando leve para recuperarse)	Descanso o 6kms trote leve	<b>8-10kms</b> progresivos (empezar a un paso cómodo e ir incrementando la velocidad hasta que los últimos 5kms sean a paso ideal de 10kms)	<b>10-12kms</b> suave
7	DESCANSO	<b>10kms</b> total con 4x400mts en 2min (con 400mts trote de recuperación entre c/u) +3x400 en 1:55 (con 400 trote entre c/u) + 2x400 en 1:50 (400 trote entre c/u) +1x400 a toda velocidad	<b>10kms</b> con 8x200 repeticiones en cuestas (subir tan rápido como se pueda, bajar trotando leve para recuperarse)	<b>8kms</b> leve	DESCANSO	<b>10kms</b> fartlek (juego de velocidad) correr el primer minuto de los últimos 6kms tan rápido como se pueda y el resto del km a trote normal para recuperarse	<b>8kms</b> de la siguiente manera: 4kms leve. Parar unos minutos y correr 2kms a paso de 4:55 cada km. Terminar con 2kms trote leve de recuperación
8	DESCANSO	<b>6-8kms</b> incl. 8 a 10x100 zancadas de velocidad	<b>8kms</b> con 8x400 (en 1:50 aprox.) con 2min de descanso entre c/u	<b>30min</b> trote	DESCANSO	<b>20min</b> trote, terminar con zancadas de velocidad	<b>DOMINGO CARRERA</b> Calentar unos 10-15 min antes de la carrera con trote leve y hacer unas 6 a 8 zancadas de velocidad para preparar el cuerpo y el corazón

[www.terezacher.com](http://www.terezacher.com) | [terezachermindset@gmail.com](mailto:terezachermindset@gmail.com)

Facebook: @TereZacherRunner | Instagram: @terezacherrunner | YouTube: @TereZacher