

PLAN PARA BAJAR De 35min 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	6kms en total con 10x100 zancadas de velocidad (100mts rápidos, 100mts trote de recuperación. Continuo)	6kms leve en terreno ondulado	6kms 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	30min trote fácil	6-8kms leve
2	Cross Training o Descanso	7kms total incluyendo 8x400 en 2:45 c/400 con 400mts trote de recuperación	6kms , los últimos 3kms descender el paso (km 4 a 7:15, km 5 a 7:05, último km abajo de 7min)	8kms total, terminar con 10x100mts rápido	DESCANSO	5kms total, los últimos 5kms cerca de 30min	8kms en total
3	Cross Training o Descanso	8kms en total incl. 8x200 rápido con 200mts trote recuperación entre c/u	6kms leve	8kms total con 6x500 en 3:15 con 300mts trote de recuperación	DESCANSO	8kms leve con 8x200mts cuestas (subir una cuesta tan rápido como se pueda, descender con trote suave para recuperarse)	8kms , los últimos 4kms descendiendo 5seg cada km
4	Cross Training o Descanso	8kms total con 3x1000mts en 7:05 c/1000 con 3min de descanso entre c/u	6kms en terreno ondulado	7kms total incluyendo 8x200 repeticiones en cuesta (subir rápido, descender trotando para recuperarse)	DESCANSO	8kms incl. 2x400 en 2:45 (400mts trote de recuperación entre c/u) + 2x800 en 5:30 (400mts trote recuperación entre c/u) + 2x400 en 2:40 (400mts trote de recuperación entre c/u)	9kms . El km 3, 6 y 9 abajo de 7min/km. Los otros kms a ritmo leve

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5	Cross Training o Descanso	8kms inc. 6x500mts en 3:10 con 2min de recuperación entre c/u	6kms leve terminar con 8x100mts zancadas de velocidad	DESCANSO	6kms leve con 6-8x100mts zancadas de velocidad	7kms total incluyendo 3kms chequeo (simulacro de carrera de 3kms. Correr a paso ideal de 5kms durante esos 3kms)	6-8kms leve
6	Cross Training o Descanso	10kms inc. 6x800 en 5:30 c/u con 1:30 de descanso entre c/u +8x200 rápido (abajo de 1:15) con 200mts de trote de recuperación entre c/u	8kms leve	8kms total incluyendo 8x200 subida (subir corriendo muy rápido, descender trotando leve para recuperarse)	Descanso o 6kms trote leve	6-8kms progresivos (empezar a un paso cómodo e ir incrementando la velocidad hasta que los últimos 5kms sean a paso ideal de 10kms)	8kms suave
7	DESCANSO	8kms total con 4x400mts en 2:50 (con 400mts trote de recuperación entre c/u) +3x400 en 2:40 (con 400 trote entre c/u) + 2x400 en 2:35 (400 trote entre c/u) +1x400 a toda velocidad	7kms con 8x200 repeticiones en cuestas (subir tan rápido como se pueda, bajar trotando leve para recuperarse)	5kms leve	DESCANSO	8kms fartlek (juego de velocidad) correr el primer minuto de los últimos 4kms tan rápido como se pueda y el resto del km a trote normal para recuperarse	6kms de la siguiente manera: 2kms leve. Parar unos minutos y correr 2kms a paso de 6:58 cada km. Terminar con 2kms trote leve de recuperación
8	DESCANSO	6kms incl. 8 a 10x100 zancadas de velocidad	6kms con 8x400 (en 2:40 aprox.) con 2min de descanso entre c/u	30min trote	DESCANSO	20min trote, terminar con zancadas de velocidad	DOMINGO CARRERA 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 | terezachermindset@gmail.com

Facebook: [@TereZacherRunner](https://www.facebook.com/TereZacherRunner) | Instagram: [@terezacherrunner](https://www.instagram.com/terezacherrunner) | YouTube: [@TereZacher](https://www.youtube.com/@TereZacher)