

# PLAN PARA BAJAR DE 35min en 5K

## 8 semanas

Quando 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 día 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>6kms</b> en total con 10x100 zancadas de velocidad (100mts rápidos, 100mts trote de recuperación. Continuo)	<b>6kms</b> leve en terreno ondulado	<b>6kms</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>6-8kms</b> leve
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
2	Cross Training o Descanso	<b>7kms</b> total incluyendo 8x400 en 2:45 c/400 con 400mts trote de recuperación	<b>6kms</b> , los últimos 3kms descender el paso (km 4 a 7:15, km 5 a 7:05, último km abajo de 7min)	<b>8kms</b> total, terminar con 10x100mts rápido	DESCANSO	<b>5kms</b> total, los últimos 5kms cerca de 30min	<b>8kms</b> en total
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
3	Cross Training o Descanso	<b>8kms</b> en total incl. 8x200 rápido con 200mts trote recuperación entre c/u	<b>6kms</b> leve	<b>8kms</b> total con 6x500 en 3:15 con 300mts trote de recuperación	DESCANSO	<b>8kms</b> leve con 8x200mts cuestas (subir una cuesta tan rápido como se pueda, descender con trote suave para recuperarse)	<b>8kms</b> , los últimos 4kms descendiendo 5seg cada km
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
4	Cross Training o Descanso	<b>8kms</b> total con 3x1000mts en 7:05 c/1000 con 3min de descanso entre c/u	<b>6kms</b> en terreno ondulado	<b>7kms</b> total incluyendo 8x200 repeticiones en cuesta (subir rápido, descender trotando para recuperarse)	DESCANSO	<b>8kms</b> 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)	<b>9kms</b> . 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	<b>8kms</b> inc. 6x500mts en 3:10 con 2min de recuperación entre c/u	<b>6kms</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>6-8kms</b> leve
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6	Cross Training o Descanso	<b>10kms</b> 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	<b>8kms</b> leve	<b>8kms</b> total incluyendo 8x200 subida (subir corriendo muy rápido, descender trotando leve para recuperarse)	Descanso o 6kms trote leve	<b>6-8kms</b> progresivos (empezar a un paso cómodo e ir incrementando la velocidad hasta que los últimos 5kms sean a paso ideal de 10kms)	<b>8kms</b> suave
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7	DESCANSO	<b>8kms</b> 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	<b>7kms</b> con 8x200 repeticiones en cuestas (subir tan rápido como se pueda, bajar trotando leve para recuperarse)	<b>5kms</b> leve	DESCANSO	<b>8kms</b> 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	<b>6kms</b> 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
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8	DESCANSO	<b>6kms</b> incl. 8 a 10x100 zancadas de velocidad	<b>6kms</b> con 8x400 (en 2:40 aprox.) con 2min de descanso entre c/u	<b>30min</b> trote	DESCANSO	<b>20min</b> trote, terminar con zancadas de velocidad	<b>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