

PLAN PARA BAJAR DE 30min 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 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	6kms en total con 10x100 zancadas de velocidad (100mts rápidos, 100mts trote de recuperación. Continuo)	8kms leve en terreno ondulado	8kms 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	8kms leve
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
2	Cross Training o Descanso	8kms total incluyendo 8x400 en 2:20 c/400 con 400mts trote de recuperación	8kms , los últimos 3kms descender el paso (km 6 a 6:12, km 7 a 6:06, último km abajo de 5min)	8kms total, terminar con 10x100mts rápido	DESCANSO	6kms total, los últimos 5kms cerca de 30min	8kms en total
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
3	Cross Training o Descanso	10kms en total incl. 10x200 rápido con 200mts trote recuperación entre c/u	8kms leve	8kms total con 8x500 en 2:50 con 300mts trote de recuperación	DESCANSO	8kms leve con 10x200mts cuestas (subir una cuesta tan rápido como se pueda, descender con trote suave para recuperarse)	10kms , los últimos 5kms descendiendo 5seg cada km
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
4	Cross Training o Descanso	8kms total con 4x1000mts en 5:57 c/1000 con 3min de descanso entre c/u	6kms en terreno ondulado	10kms total incluyendo 8x200 repeticiones en cuesta (subir rápido, descender trotando para recuperarse)	DESCANSO	8-10kms incl. 2x400 en 2:20 (400mts trote de recuperación entre c/u) + 2x800 en 4:45 (400mts trote recuperación entre c/u) + 2x400 en 2:15 (400mts trote de recuperación entre c/u)	10kms . El km 3, 6 y 9 abajo de 6min/km. Los otros kms a ritmo leve

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5	Cross Training o Descanso	10kms inc. 8x500mts en 2:45 con 2min de recuperación entre c/u	8kms 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)	8-10kms leve
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6	Cross Training o Descanso	10kms inc. 6x800 en 4:40 c/u con 1:30 de descanso entre c/u +8x200 rápido (abajo de 1:05) con 200mts de trote de recuperación entre c/u	8-10kms leve	8kms total incluyendo 8x300 subida (subir corriendo muy rápido, descender trotando leve para recuperarse)	Descanso o 6kms trote leve	8-10kms progresivos (empezar a un paso cómodo e ir incrementando la velocidad hasta que los últimos 5kms sean a paso ideal de 10kms)	10kms suave
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7	DESCANSO	10kms total con 4x400mts en 2:25 (con 400mts trote de recuperación entre c/u) +3x400 en 2:55 (con 400 trote entre c/u) + 2x400 en 2:05 (400 trote entre c/u) +1x400 a toda velocidad	10kms con 8x200 repeticiones en cuestas (subir tan rápido como se pueda, bajar trotando leve para recuperarse)	8kms leve	DESCANSO	10kms 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	8kms de la siguiente manera: 4kms leve. Parar unos minutos y correr 2kms a paso de 5:55 cada km. Terminar con 2kms trote leve de recuperación
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8	DESCANSO	6-8kms incl. 8 a 10x100 zancadas de velocidad	8kms con 8x400 (en 2:15 aprox.) con 2min de descanso entre c/u	30min trote	DESCANSO	20min trote, terminar con zancadas de velocidad	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