

# PLAN PARA PRINCIPIANTES 5K

## 7 semanas

Si estás empezando en este deporte, **Felicidades!** Es un deporte muy lindo en donde encontrarás muchos amigos y en donde descubrirás que eres más fuerte y más capaz de lo que piensas.

Si no sabes cómo empezar, aquí encontrarás un plan que puede ayudarte si empiezas de cero.

Recuerda que todo es cuestión de constancia y consistencia.

Habrás días donde te sientas mejor y días donde sientes que no puedes o quieres abandonar.

En esos momentos solo recuerda cómo te sentirás cuando lo hayas logrado

y recuerda enfocarte en un paso a la vez.

¡Mucho éxito y recuerda que tu mente es ilimitada y tu mente controla tu cuerpo!

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	En días de caminar/trotar los caminantes caminan únicamente, los corredores corren 15 segundos/caminan 45 segundos						
	Correr/Caminar 30 minutos	Caminar 30 minutos	Correr/Caminar 30 minutos	Caminar 30 minutos	DESCANSO	Correr/Caminar 5 kms	DESCANSO o CAMINA
2	En días de caminar/trotar los caminantes caminan únicamente, los corredores corren 15 segundos/caminan 45 segundos						
	Correr/Caminar 30 minutos	Caminar 30 minutos	Correr/Caminar 30 minutos	Caminar 30 minutos	DESCANSO	Correr/Caminar 5.5 kms	DESCANSO o CAMINA
3	En días de caminar/trotar los caminantes caminan únicamente, los corredores corren 20 segundos/caminan 40 segundos						
	Correr/Caminar 30 minutos	Caminar 30 minutos	Correr/Caminar 30 minutos	Caminar 30 minutos	DESCANSO	Correr/Caminar 3 kms	DESCANSO o CAMINA
4	En días de caminar/trotar los caminantes caminan únicamente, los corredores corren 25 segundos/caminan 40 segundos						
	Correr/Caminar 30 minutos	Caminar 30 minutos	Correr/Caminar 30 minutos	Caminar 30 minutos	DESCANSO	Correr/Caminar 6.5 kms	DESCANSO o CAMINA
5	En días de caminar/trotar los caminantes caminan únicamente, los corredores corren 25 segundos/caminan 35 segundos						
	Correr/Caminar 30 minutos	Caminar 30 minutos	Correr/Caminar 30 minutos	Caminar 30 minutos	DESCANSO	Correr/Caminar 3.5 kms	DESCANSO o CAMINA
6	En días de caminar/trotar los caminantes caminan únicamente, los corredores corren 25 segundos/caminan 35 segundos						
	Correr/Caminar 30 minutos	Caminar 30 minutos	Correr/Caminar 30 minutos	Caminar 30 minutos	DESCANSO	Correr/Caminar 7.2 kms	DESCANSO o CAMINA
7	En días de caminar/trotar los caminantes caminan únicamente, los corredores corren 30 segundos/caminan 30 segundos						
	Correr/Caminar 30 minutos	Caminar 30 minutos	Correr/Caminar 30 minutos	Caminar 30 minutos	DESCANSO	<b>CARRERA 5K</b>	DESCANSO o CAMINA

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

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