

PLAN DE ENTRENAMIENTO • 5K FONDO Y VELOCIDAD • PRINCIPIANTE

SEMANA	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
1	8X300	4X1000	Rodaje largo 5.40 KM	Rodaje corto 5.20KM
2	8x500	2x2000	Rodaje largo 5.40 KM	Rodaje corto 5.20KM
3	8x300	4x1000	Rodaje largo 5.40 KM	Rodaje corto 5.20KM
4	8x500	2x2000	Rodaje largo 5.40 KM	Rodaje corto 5.20KM
5	9x300	5x1000	Rodaje largo 5.40 KM	Rodaje corto 5.20KM
6	9x500	2x2000+1000	Rodaje largo 5.40 KM	Rodaje corto 5.20KM
7	9x300	5x1000	Rodaje largo 5.40 KM	Rodaje corto 5.20KM
8	9x500	2x2000+1000	Rodaje largo 5.40 KM	Rodaje corto 5.20KM
9	10x300	6x1000	Rodaje largo 5.40 KM	Rodaje corto 5.20KM
10	10x500	3x2000	Rodaje largo 5.40 KM	Rodaje corto 5.20KM

Este entrenamiento es para bajar de 27'30" en los 5000 metros

Series de 300 metros: 1:30 – 1:36

Series de 500 metros: 2:35 – 2:50

Series de 1000 metros: 5:20 – 6:00

Series de 2000 metros: 11:00 – 12:20

Rodaje corto: 30 – 40 minutos

Rodaje largo: 40 – 50 minutos

Observaciones:

- Antes de realizar cualquier entrenamiento de series, es conveniente calentar, unos minutos (30 minutos como mínimo), hacer unos ejercicios de movilidad articular y estiramientos. Posteriormente, se podrían hacer unos ejercicios de técnica de carrera y unos progresivos (3-4) para preparar la musculatura.
- Las recuperaciones varían para cada tipo de series, pero también varían en función de las capacidades del individuo. Para este entrenamiento no se necesitaran recuperar en ningún caso mas de 6 minutos. En función de las series habrá que recuperar entre 1 minuto 30 y 4 minutos.
- Los ritmos propuestos son orientativos, no hay que cumplirlos al pie de la letra y su comportamiento tampoco garantiza que vayan a conseguir los objetivos finales de marcas al 100%. Habría que intentar ir mejorando los tiempos cada semana y movernos entre los ritmos propuestos, tanto al principio como al final del plan de entrenamiento.

- Se suelen alternar días de series con días de rodaje. Esta planificación esta pensada para que cada uno elija el día de la semana en que quiere hacer cada entreno pero recordando alternar días de serie con días de recuperación (rodaje largo o descanso). No es recomendable encadenar dos días intensos.
- Este entrenamiento es una propuesta de mejora del rendimiento para aproximarnos a un objetivo concreto, pero no nos da la seguridad absoluta de que vallamos a conseguir ese objetivo.
- Para la práctica deportiva es siempre recomendable hacer un estudio medico antes de realizar la misma, que nos indique si podemos seguir un plan de entrenamiento y estamos físicamente sanos.
- Si es posible, habrá que añadir ejercicios de condición física que ayude a fortalecer tanto la región central del cuerpo como las piernas.
- Es recomendable hacer entrenamientos con mucha tranquilidad, y siempre sera mejor hacer mas semanas, para conseguir el objetivo, que intentar hacer menos.

Si tienes alguna duda, contáctenos y trataremos de responder, con la mayor brevedad posible.