

**Busca tu ritmo inicial:** Identifica en la tabla la fila de objetivos de ritmo adecuada para ti

**Ritmos minutos / Kilómetros:**

Mejores Km	Ritmo 5K	Ritmo 10K	Ritmo Carrera Tempo	Ritmo media maratón	Ritmo maratón	Ritmo carrera de recuperación
<b>4:40</b>	5:00	5:15	5:30	5:25	5:40	6:10
<b>5:00</b>	5:25	5:35	5:50	5:55	6:00	6:30
<b>5:35</b>	6:00	6:15	6:30	6:40	6:45	7:10
<b>6:15</b>	6:35	6:55	7:10	7:20	7:25	7:55
<b>6:30</b>	7:00	7:15	7:30	7:35	7:45	8:15

**Tipos de carreras:**







- 1- **Series velocidad:** La mejor manera de aumentar tu mejor ritmo es utilizarlo durante periodos breves en una serie de intervalos de velocidad
- 2- **Tirada larga:** La carrera de resistencia semanal es una carrera de larga distancia a un ritmo cómodo. Es una parte esencial de tu entrenamiento que ayuda a que el cuerpo y la mente se adapten a distancias mayores
- 3- **Recuperación:** La recuperación es tan importante como los entrenamientos más intensos. Escucha a tu cuerpo para averiguar sus necesidades en los días de recuperación, ya sea un descanso completo o correr unos cuantos kilómetros de recuperación.

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado y/o Domingo
	<b>Recuperación</b>	<b>Libre</b>	<b>Series Velocidad</b>	<b>Libre</b>	<b>Series Velocidad</b>	<b>Tirada larga</b>
<b>1</b>	Carrera recuperación de 1,5-5 km. Ve aumentando la velocidad gradualmente para que el último kilómetro sea el más rápido.	<b>Descanso</b>	400 m a un ritmo de 10 km 400 m a un ritmo de 5 km 400 m a un ritmo de km 2' de recuperación entre cada intervalo. Repite la serie 2 veces.	<b>Descanso</b>	1,5 km a un ritmo de 10 km 400 m a un ritmo de 5 km 800 m a un ritmo de 5 km Después de cada intervalo, haz 3 minutos de recuperación. Repite la serie 2 veces.	<b>3-5 km</b> a ritmo cómodo
<b>2</b>	Carrera recuperación de 1,5-5 km. Ve aumentando la velocidad gradualmente para que el último kilómetro sea el más rápido	<b>Descanso</b>	1,5 km a un ritmo de Tempo + fartleks: 1' ritmo intenso, 30" ritmo suave 2' a ritmo intenso, 1' suave 3' ritmo intenso, 1:30 suave 3' ritmo intenso, 1:30 suave 2' ritmo intenso, 1' suave 1' ritmo intenso, 30" suave + 1,5 km a un ritmo de Tempo	<b>Descanso</b>	400 m a un ritmo de 10 km 400 m a un ritmo de 5 km 400 m a un ritmo de km 2 minutos de recuperación entre cada intervalo. Repite la serie 2 veces.	<b>5-6 km</b> a ritmo cómodo
<b>3</b>	Carrera recuperación de 1,5-5 km. Ve aumentando la velocidad gradualmente para que el último kilómetro sea el más rápido	<b>Descanso</b>	800m a ritmo de 5 km y 45" recup 200 m a ritmo de km y 2' de recup 600 m a ritmo de 5 km y 45" de rec 200 m a ritmo de km y 2' de recup 400 m a un ritmo de 5 km y 45 segundos de recuperación	<b>Descanso</b>	1 km a un ritmo de 10 km 1 km a un ritmo de Tempo 1 km a un ritmo de 10 km 1 km a un ritmo de Tempo 1 km a un ritmo de 10 k (2' recup entre intervalos)	<b>6-5-8 km</b> a ritmo cómodo
<b>4</b>	Carrera recuperación de 3-5 km. Ve aumentando la velocidad gradualmente para que el último kilómetro sea el más rápido	<b>Descanso</b>	1,5 km a un ritmo de Tempo + fartleks: 1' ritmo intenso, 30" ritmo suave 2' a ritmo intenso, 1' suave 3' ritmo intenso, 1:30 suave 3' ritmo intenso, 1:30 suave 2' ritmo intenso, 1' suave  1' ritmo intenso, 30" suave + 1,5 km a un ritmo de Tempo	<b>Descanso</b>	1 km a un ritmo de 10 km 1 km a un ritmo de Tempo 1 km a un ritmo de 10 km 1 km a un ritmo de Tempo 1 km a un ritmo de 10 k (2' recup entre intervalos)	<b>5-6 km</b> a ritmo cómodo

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado y/o Domingo
5	<b>Recuperación</b>	<b>Libre</b>	<b>Series Velocidad</b>	<b>Libre</b>	<b>Series Velocidad</b>	<b>Tirada larga</b>
	Carrera recuperación de 3-5 km. Ve aumentando la velocidad gradualmente para que el último kilómetro sea el más rápido.	<b>Descanso</b>	200 m a un ritmo de km 400 m a un ritmo de 10 km x2 400 m a un ritmo de 5 km 400 m a un ritmo de 10 km x2  60" de recuperación entre cada intervalo	<b>Descanso</b>	2 km carrera de recuperación  Salida de 100m + 1km a ritmo Tempo x2  Salida de 100m + 2km de carrera de recuperación x2	<b>3-5 km</b> a ritmo cómodo
6	Carrera recuperación de 3-5 km. Ve aumentando la velocidad gradualmente para que el último kilómetro sea el más rápido	<b>Descanso</b>	200m a ritmo de km 400m a ritmo de 5 km 800m a ritmo de 10 km X2 2 min de recup entre cada intervalo	<b>Descanso</b>	3km de carrera de recuperación 8 salidas de 100m 1,5 km de recuperación	<b>Día de la carrera 5Km</b>

## Fuerza compensatoria

- La fuerza compensatoria (FC) es otra variable fundamental en este plan de entrenamiento. El trabajo de FC es muy importante para la prevención de lesiones músculo-esqueléticas, y para la compensación de defectos en la técnica de carrera o desequilibrios musculares, entre otros aspectos.

Microciclo	1º semana	2ª semana	3ª semana	4ª, 5ª y 6ª semana	Variantes / Continuación ejercicios	
<b>Series x repeticiones (C.E.)</b>	<b>3x12(18)</b>	<b>3x15(20)</b>	<b>4x12(18) +2,5 Kg</b>	<b>4x15(20)</b>		
<b>Calentamiento</b> - Movilidad tobillo: <b>Dorsiflexión</b> - Movilidad cadera - Fuerza isométrica Isquios y cuádriceps 5x6 segundos						
<b>Bloque A</b> • Sentadilla • Zancada • Puente Glúteo • Elevación gemelo y sóleo						
<b>Bloque B: marca una distancia aproximada de unos 20 metros y realiza los 7 ejercicios de técnica propuestos en la planilla técnica de carrera. La recuperación se efectuará caminando para volver al punto de partida.</b>						
<b>Core y Propiocepción</b> : (2-3 series de 10-15 segundos manteniendo posición) • Plancha frontal y Plancha lateral • Bipedestación Press Pallof						Mantener equilibrio sobre tobillo-propiocepción



1) Skipping



2) Zancada circular a una pierna



3) Paso ruso



4) Talones atrás



5) Segundos de triple



6) Talón-punta



7) Carrera progresiva con conos

