

ENTRENAMIENTO DE 4
SEMANAS PARA
PREPARAR LA CARRERA
DE LA MUJER. NIVEL
PRINCIPIANTE.



CONSEJOS PARA ESTE ENTRENAMIENTO

- Antes de comenzar con la práctica deportiva, es muy importante pasar un reconocimiento médico para asegurarnos de que estamos en condiciones de practicar deporte.
- Recuerda calentar convenientemente antes de cada sesión de entrenamiento, y hacer una adecuada vuelta a la calma al acabar.
- Mantente en buenas condiciones de nutrición y descanso para evitar problemas. No hagas dietas especiales sin asesoramiento profesional.
- El plan aquí presentado es una orientación para mejorar tus tiempos en una carrera de 5 kms. Si no te sientes cómoda practicando cualquiera de los entrenamientos propuestos, no fuerces. Recuerda que estamos para disfrutar.
- Excepto en la última semana, hemos determinado que los días de descanso sean jueves y domingo. Si necesitas descansar 2 días diferentes, siéntete libre; si necesitas reducir el número de días de entrenamiento, elimina el entrenamiento del viernes y distribuye el resto entre los días que puedas entrenar.
- En cualquier caso, y si no puedes seguir las indicaciones aquí presentadas, procura que 2 de los 3 días previos a la carrera sean de descanso (uno el día previo), y el tercero sea suave.

SEMANA 1

Lunes

Recorre 5 kms a tu ritmo actual de carrera (aunque sea andando) y determina el tiempo para tener una referencia

Martes

Corre 1.5 kms a tu ritmo de 5K, camina 1.5 kms y repite el proceso 2 veces.

Miércoles

Corre durante el tiempo que tardaste el lunes en hacer los 5k, pero enlazando 30" fuertes con 2' muy suaves.

Jueves

Descanso

Viernes

Corre 2 kms a tu ritmo de 5K, camina 1 kms y repite el proceso 2 veces.

Sábado

Corre durante el tiempo que tardaste el lunes en hacer los 5k, pero enlazando 30" fuertes con 1' suave.

Domingo

Descanso

NOTAS: Esta semana es una primera toma de contacto para establecer tus ritmos e ir cogiendo la rutina.

SEMANA 2

Lunes

Corre 20' enlazando 30" fuertes con 1' suave. A continuación, corre 15' a tu ritmo de 5k.

Martes

Corre 2 kms a tu ritmo de 5K y descansa 2'. A continuación, haz 4 series de 30" intensos y 1' de descanso caminando, y repite 2 kms a ritmo 5K.

Miércoles

3 sprints cortos y muy intensos en cuesta de 20 segundos. Descansa 1' entre sprints y 4' tras la serie de 6 sprints. Hazlo 3 veces.

Jueves

Descanso

Viernes

Corre 20' a tu ritmo de 5k y, a continuación, 5' enlazando 1" fuertes con 30" suave.

Sábado

6 sprints cortos y muy intensos en cuesta de 20 segundos. Descansa 1' entre sprints y 4' tras la serie de 6 sprints. Hazlo 2 veces.

Domingo

Descanso

NOTAS: Esta semana introducimos las series, un entrenamiento intenso pero muy gratificante.

SEMANA 3

Lunes

4 series de 1000 metros con 5 minutos de descanso entre ellas.

Martes

Corre 20 minutos, enlazando 1 minuto a máxima velocidad con 30" a ritmo medio.

Miércoles

6 series de 800 metros con 3' minutos de descanso entre ellas.

Jueves

Descanso

Viernes

45 minutos de carrera a ritmo medio y 5 minutos finales a ritmo intenso.

Sábado

4 series de 400 metros, 3 series de 600, 2 de 800 y 1 de 1.000 con 3 minutos de descanso entre series y 5 entre bloques.

Domingo

Descanso

NOTAS: Esta semana es la más intensa de entrenamiento.
¡Mentalízate, tú puedes con todo!

SEMANA 4

Lunes

1 hora de carrera continua a ritmo suave.

Martes

5 series de 1.000 metros con 4 minutos de descanso entre ellas.

Miércoles

30 minutos de carrera continua a ritmo medio y 2 series de 1.500 metros con 10 minutos de descanso activo entre ellas.

Jueves

Descanso

Viernes

90 minutos de carrera muy suave.

Sábado

Descanso

Domingo

CARRERA DE LA MUJER

NOTAS: Esta semana es la de la carrera, por lo que empezaremos entrenando a ritmo medio para bajar mucho a partir del miércoles.