

5 KM

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE
8 SEMANAS



EL
OBJETIVO

DE ESTE PROGRAMA NO ES CONSEGUIR QUE
CRUCES LA LÍNEA DE META, ES CONSEGUIR

LA MEJOR

VERSIÓN

DE TI

HASTA LA LÍNEA DE META.



CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

04

ENTRENAMIENTOS SEMANALES

05

TABLA DE RITMOS

06

GLOSARIO

09

Y SI...

10

RESUMEN DE LOS 5 KM POR SEMANA

11

SEMANAS 1 - 8

12

EJEMPLO DE PROGRAMA DESGLOSADO

20

ESTE PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

DE 8 SEMANAS COMBINA

VELOCIDAD, RESISTENCIA Y RECUPERACIÓN

PARA QUE ESTÉS PREPARADO PARA

AFRONTAR UNA CARRERA DE 5 KM.

ANTES DE METERTE DE LLENO EN EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO, LEE TODO EL MATERIAL PARA PODER SACARLE EL MÁXIMO PARTIDO.

Este programa se ha diseñado para adaptarse a tu nivel de experiencia, pero también se adapta totalmente a tus necesidades. Esto es lo que debes saber para sacar el máximo partido al Programa de entrenamiento de Nike+ Run Club:

NO SE TRATA SOLO DE DISTANCIA

Este programa de entrenamiento se ha creado para ayudarte a maximizar tus esfuerzos el día de la carrera por medio de la combinación de velocidad, resistencia y recuperación.

ESTE PROGRAMA SE ADAPTA A TI

Tus horarios varían. También el clima y tu estado de ánimo, pero aquí tienes algunas cosas que debes tener en cuenta cuando modifiques el programa según tus necesidades:

- Las carreras de velocidad y resistencia son partes básicas del programa para maximizar tu entrenamiento.
- Tienes cuatro días de recuperación: utilízalos para separar las carreras de velocidad y las de resistencia. Evita hacer carreras de velocidad y de resistencia en días consecutivos.
- Utiliza los días de recuperación como quieras. Puedes correr unos pocos kilómetros, hacer un cross-training o tomarte un descanso. Te recomendamos que corras en dos de tus cuatro días de recuperación.
- Mantente dentro de los intervalos de distancia recomendada durante las carreras de los días de resistencia y recuperación.

EL ENTRENAMIENTO COMIENZA CUANDO TÚ DECIDAS

Este programa se ha diseñado según un plan de 8 semanas para conseguir los máximos resultados. Se ha concebido para adaptarse a tu nivel de experiencia y ser totalmente flexible a tus necesidades mientras te preparas para afrontar una carrera de 5 km. Da igual que te queden ocho o cinco semanas para el día de la carrera, puedes poner en práctica este programa siempre que quieras. Tú controlas lo que aportas al programa.

HERRAMIENTAS PARA LLEGAR MÁS LEJOS

- Has corrido esos kilómetros. Reivindícalo. Comparte tu progreso con la Nike+ App para que tus amigos te animen, te motiven y te apoyen.
- La N+TC App es una manera perfecta de añadir cross-training a tu programa.

ENTRENAMIENTOS SEMANALES



Este programa incluye tres tipos de actividades de entrenamiento cada semana. Los tres son importantes para que la versión más en forma, fuerte y rápida de ti llegue a la línea de meta.

VELOCIDAD

Aumentar la potencia por medio del entrenamiento de velocidad es importante a medida que te preparas. A lo largo del programa irás viendo varios entrenamientos y ejercicios de velocidad que te harán ser más rápido.

RESISTENCIA

Necesitas un entrenamiento de resistencia para preparar el cuerpo y la mente para recorrer la distancia el día de la carrera. Trabajarás la resistencia con carreras largas semanales.

RECUPERACIÓN

Recuperarte de los días de entrenamiento es igual de importante que los entrenamientos en sí. Usa estos días para recuperarte en función de cómo te sientas. También puedes tomarte el día libre, probar un entrenamiento de N+TC o correr algunos kilómetros de recuperación.

CÓMO UTILIZAR LA TABLA DE RITMOS

A lo largo del programa, se hace referencia a diferentes ritmos que deberías intentar mantener durante los entrenamientos específicos. En el transcurso del entrenamiento, correrás con distintos objetivos de ritmo. Conocer tus objetivos de ritmo facilitará tu trabajo de velocidad.

Trata cada objetivo de ritmo como si fuera la mitad de un intervalo. Puedes entrenar ligeramente por encima o por debajo de estos ritmos. No son exactos y no eres un robot.

La tabla de la página 8 te ayudará a comprender a qué ritmo debes intentar correr durante cada sesión.

BUSCA TU RITMO INICIAL

Para empezar, tendrás que identificar la fila de objetivos de ritmo adecuada para ti. Puedes encontrar la fila idónea de las siguientes maneras:

Utiliza un tiempo de 5 km, 10 km, media maratón o maratón reciente, si has participado en una de estas carreras. "Reciente" quiere decir el último mes o los últimos dos meses.

Utiliza la Nike+ Running App y haz unas cuantas carreras para determinar tu ritmo medio. Ese será tu ritmo del día de recuperación.

Si ya corres a menudo, podrías realizar una estimación basándote en tu forma física actual.

Con independencia de la opción que utilices, será tu punto de partida para buscar la fila de objetivos de ritmo que más te conviene en la tabla de ritmos.

POR EJEMPLO:

Si tu última carrera fue una carrera de 5 km en 27:00 minutos, busca la fila con 27:00 minutos bajo la columna de 5 km de la tabla de ritmos y deslízate hacia la izquierda o hacia la derecha por la fila para buscar tus otros objetivos de ritmo. En este caso, los objetivos de ritmo serían:

MEJORES KILÓMETROS	MEJOR MARCA DE 5 KM / RITMO MEDIO POR KILÓMETRO	MEJOR MARCA DE 10 Km / RITMO MEDIO POR KILÓMETRO	RITMO MEDIO POR KILÓMETRO EN CARRERA TEMPO	MEJOR MARCA DE MEDIA MARATÓN / RITMO MEDIO POR KILÓMETRO	MEJOR MARCA DE MARATÓN / RITMO MEDIO POR KILÓMETRO	RITMO DEL DÍA DE RECUPERACIÓN
5:00	27:00 / 5:25	55:50 / 5:35	5:50	2:05:00 / 5:55	4:15:00 / 6:00	6:30

Comienza por tu mejor marca de 5 km / ritmo medio por kilómetro y lee hacia la izquierda o hacia la derecha.

OTRO EJEMPLO

Si el tiempo de tu mejor marca por milla es de 5:55, búscalo en la tabla de ritmos y desplázate hacia los lados para ver tus otros objetivos de ritmo medio por kilómetro. En este caso, tus objetivos de ritmo serían los siguientes:

MEJORES KILÓMETROS	MEJOR MARCA DE 5 KM / RITMO MEDIO POR KILÓMETRO	MEJOR MARCA DE 10 Km / RITMO MEDIO POR KILÓMETRO	RITMO MEDIO POR KILÓMETRO EN CARRERA TEMPO	MEJOR MARCA DE MEDIA MARATÓN / RITMO MEDIO POR KILÓMETRO	MEJOR MARCA DE MARATÓN / RITMO MEDIO POR KILÓMETRO	RITMO DEL DÍA DE RECUPERACIÓN
5:55	31:45 / 6:20	66:00 / 6:35	6:50	2:25:00 / 6:55	5:00:00 / 7:05	7:35

Comienza en tu mejor marca por kilómetro y lee hacia la derecha para ver tus otros objetivos de ritmo.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Cuando tengas el intervalo de objetivos de ritmo, te será útil comprender unas cuantas cuestiones sobre su uso:

Durante el entrenamiento habrá días en que vayas un poco por delante del ritmo y otros días en que vayas algo por detrás. Recuerda que los ritmos solo se deben utilizar a modo de guía. Tendrás días buenos y días malos, por lo que debes ser flexible en cuanto a tus expectativas. Con suerte, mejorarás tu forma física cada semana y la velocidad de tu ritmo se incrementará a medida que te vayas entrenando.

Cuando el programa haya finalizado y te dirijas a la carrera, ten confianza en todo el trabajo que has realizado. Ese trabajo te llevará a nuevos niveles de forma física, a ritmos más rápidos, a esta línea de salida y a todas las demás.

TABLA DE RITMOS



MEJORES KILÓMETROS	MEJOR MARCA DE 5 KM / RITMO MEDIO POR KILÓMETRO	MEJOR MARCA DE 10 Km / RITMO MEDIO POR KILÓMETRO	RITMO MEDIO POR KILÓMETRO EN CARRERA TEMPO	MEJOR MARCA DE MEDIA MARATÓN / RITMO MEDIO POR KILÓMETRO	MEJOR MARCA DE MARATÓN / RITMO MEDIO POR KILÓMETRO	RITMO DEL DÍA DE RECUPERACIÓN
3:05	17:05 / 3:25	35:45 / 3:35	3:45	1:18:00 / 3:45	2:44:00 / 3:55	4:20
3:25	18:45 / 3:45	39:00 / 3:55	4:05	1:25:00 / 4:00	3:00:00 / 4:15	4:45
3:45	20:15 / 4:05	42:00 / 4:10	4:20	1:35:00 / 4:30	3:15:00 / 4:35	5:05
4:00	22:00 / 4:20	45:45 / 4:32	4:45	1:40:00 / 4:45	3:30:00 / 4:55	5:25
4:20	23:45 / 4:45	49:00 / 4:55	5:05	1:50:00 / 5:10	3:45:00 / 5:20	5:50
4:40	25:15 / 5:00	52:30 / 5:15	5:30	1:55:00 / 5:25	4:00:00 / 5:40	6:10
5:00	27:00 / 5:25	55:50 / 5:35	5:50	2:05:00 / 5:55	4:15:00 / 6:00	6:30
5:20	28:30 / 5:40	59:00 / 5:55	6:10	2:10:00 / 6:10	4:30:00 / 6:20	6:50
5:35	30:00 / 6:00	62:30 / 6:15	6:30	2:20:00 / 6:40	4:45:00 / 6:45	7:10
5:55	31:45 / 6:20	66:00 / 6:35	6:50	2:25:00 / 6:55	5:00:00 / 7:05	7:35
6:15	33:00 / 6:35	69:00 / 6:55	7:10	2:35:00 / 7:20	5:15:00 / 7:25	7:55
6:30	35:00 / 7:00	72:00 / 7:15	7:30	2:40:00 / 7:35	5:30:00 / 7:45	8:15
6:50	36:15 / 7:15	75:00 / 7:30	7:45	2:50:00 / 8:00	5:40:00 / 8:05	8:35
7:10	38:00 / 7:35	78:30 / 7:45	8:05	2:55:00 / 8:15	5:50:00 / 8:15	8:45
7:30	39:30 / 7:55	81:30 / 8:10	8:25	3:05:00 / 8:45	6:00:00 / 8:30	9:00

GLOSARIO



Este glosario ofrece más información sobre los términos específicos de running que irán apareciendo a lo largo del programa. Es importante que entiendas los distintos tipos de carreras que incluye el programa para que puedas sacar el máximo partido al entrenamiento completo.

ENTRENAMIENTOS

VELOCIDAD

La mejor manera de aumentar tu mejor ritmo es utilizarlo durante periodos breves en una serie de intervalos de velocidad. Pueden tener la misma duración y ritmo, el mismo tiempo de recuperación o pueden tener varias distancias, ritmos y periodos de recuperación. Los intervalos largos, los fartleks, las carreras Tempo y las carreras en cuesta son entrenamientos de velocidad. Consulta Tipos de carreras a continuación para ver sus definiciones.

RESISTENCIA

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. También te ayuda a familiarizarte con los retos físicos y mentales que puedes encontrarte durante una carrera. Esta carrera se debe correr como una carrera de progresión. Consulta Tipos de carreras para ver una definición de la carrera de progresión.

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, cross-training con la N+TC App o correr unos cuantos kilómetros de recuperación. Lo ideal es invertir al menos dos de los días de recuperación en correr. Las carreras de recuperación aumentan la resistencia y te ayudan a recuperarte con la mayor calidad posible después de un entrenamiento intenso. Se deben correr como carreras de progresión. Consulta Tipos de carreras a continuación para ver una definición de la carrera de progresión.

TIPOS DE CARRERAS

CARRERA DE PROGRESIÓN

Las carreras de progresión mejoran la resistencia y permiten que el cuerpo se adapte al estrés que supone correr. Ve aumentando el ritmo durante cada carrera. Para ello, comienza a un ritmo más lento que el ritmo de recuperación y acaba a un ritmo más rápido que el de recuperación. En el transcurso de la carrera, llegarás a la media del ritmo de recuperación. Las carreras de resistencia y recuperación se deben correr siempre como carreras de progresión.

PISTA

El término "pista" se refiere a una sesión que incluye una serie de intervalos de velocidad. Lo ideal es que este tipo de entrenamiento se realice en una pista, puesto que su superficie te permite jugar con ritmos más rápidos con mediciones precisas, pero puede realizarse prácticamente en cualquier lugar. Como marcadores de intervalos puedes utilizar manzanas de edificios, semáforos o incluso árboles.

STRIDES

Las strides son carreras muy cortas que suelen hacerse antes de una carrera o un entrenamiento, o inmediatamente después. En una serie de strides se debería ir aumentando el ritmo. Normalmente, la primera stride será la más larga y lenta. Deberías hacer una breve recuperación entre cada stride.

FARTLEK

Los fartleks trabajan la velocidad y la fuerza al alternar las distancias y los ritmos durante una carrera continua. Un ejemplo de estructura de entrenamiento con fartleks podría ser un minuto de carrera suave seguido de un minuto de carrera intensa que se repite durante un número determinado de minutos y kilómetros o alternando en cada manzana de edificios.

INTERVALOS PARCIALES

Los intervalos parciales se refieren a correr a dos ritmos distintos en un intervalo. Por ejemplo, un intervalo de 400 metros corriendo los primeros 200 metros a un ritmo suave y los últimos 200 metros a un ritmo rápido. Esto divide el intervalo en dos partes.

CUESTAS

Los entrenamientos en cuestas desarrollan la velocidad y la forma. Para correr cuesta arriba se necesita hacer un esfuerzo extra, por lo que no es necesario correr tan rápido como lo harías en llano. Mientras corres cuesta arriba, mantén el control de la respiración. No te inclines demasiado hacia adelante. Basta con que inclines ligeramente la barbilla hacia el pecho. Las carreras cuesta arriba son una forma excelente de desarrollar la velocidad con un impacto mínimo en las piernas.

TEMPO

Tempo se refiere a un ritmo intenso pero controlado que se puede correr como intervalos largos o como carrera constante de 1 a 16 kilómetros. El objetivo de una carrera Tempo es mejorar la resistencia mental y física para llegar a sentirse cómodo con el hecho de estar incómodo.

GIROS

Los giros se practican durante los intervalos cortos. En lugar de parar al final de un intervalo, pasa la línea corriendo y gira con la mayor rapidez y seguridad posible para poder comenzar con la siguiente repetición.

TIPOS DE RITMOS

RITMO POR KM DEL OBJETIVO

Este es el ritmo al que podrías ir a la carrera o correr intensamente durante un kilómetro.

RITMO DE 5 KM (MÁS RÁPIDO)

Este es el ritmo al que podrías ir a la carrera o correr intensamente durante unos 5 km.

RITMO DE 10 KM (RÁPIDO)

Este es el ritmo al que podrías ir a la carrera o correr intensamente durante unos 10 km.

RITMO DE TEMPO

Este es el ritmo que enseña a tu cuerpo a estar cómodo a pesar de estar incómodo al mantener un ritmo lo más rápido posible para una distancia específica.

RITMO DE RECUPERACIÓN (FÁCIL)

Un ritmo bastante fácil que te permitirá recobrar el aliento mientras corres.

Y SI . . .

CADA PERSONA TIENE UNA EXPERIENCIA DE ENTRENAMIENTO DIFERENTE. PERO HAY RETOS Y PREGUNTAS COMUNES PARA MUCHOS CORREDORES. A CONTINUACIÓN TE AYUDAMOS A ENTENDER Y SUPERAR LOS OBSTÁCULOS QUE ENCONTRARÁS EN EL CAMINO HACIA EL DÍA DE LA GRAN CARRERA.

SI TU HORARIO NO COINCIDE CON EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO,

adapta el programa a tus necesidades. Para obtener los mejores resultados, cada semana debe incluir los tres entrenamientos clave: velocidad, resistencia y recuperación. Da prioridad a los entrenamientos de velocidad y resistencia, y asegúrate de recuperarte de manera inteligente.

SI NO SABES CÓMO CALCULAR TU RITMO,

experimenta hasta que lo encuentres. Cuando estás corriendo, las sensaciones que experimentas son lo más importante. Lo sepas o no, tienes diferentes velocidades. Ten paciencia, presta atención y diviértete poniendo a prueba tu nivel de comodidad mientras corres a velocidades distintas en diferentes distancias. Utiliza la Nike+ Running App mientras corres para hacer un seguimiento de tus ritmos y utiliza las indicaciones de nuestra tabla de ritmos de la página 06 para encontrar tus objetivos de ritmo.

SI ESTÁS CANSADO,

averigua por qué. Es normal sentir fatiga a medida que tu entrenamiento avanza, pero asegúrate de cuidarte en todos los demás aspectos de tu vida: duerme lo suficiente, come e hidrátate bien, respeta los días de recuperación y ponte unas zapatillas adecuadas. A veces el mejor entrenamiento es centrarse en la recuperación y el descanso.

SI TE FALTA MOTIVACIÓN,

busca tu inspiración. Incluso cuando no esperes encontrarla, como en una carrera que no quieres correr. Sal diez minutos y, si no te apetece correr más, vuelve a casa. Pero asegúrate de volver corriendo.

SI HAS TENIDO UNA CARRERA HORRIBLE,

pasa a la siguiente. Algunas carreras son sencillamente horribles, a veces con razón y otras sin ella. Para un momento a pensar si había alguna razón y, si la hay, aprende algo sobre ti. Sentirse cómodo con una mala carrera es tan importante como la satisfacción de haber hecho una gran carrera.

SI ESTÁS LESIONADO,

deja de correr. No es lo mismo sentir dolor que tener una lesión. Es fundamental que escuches a tu cuerpo y aprendas de él durante todo el entrenamiento. A veces un kilómetro no corrido hoy te permite correr mejores kilómetros en el futuro.

SI VAS A COMPETIR,

date tiempo para recuperarte, tanto antes como después. Es posible que quieras bajar la distancia o el ritmo unos días antes de la carrera. Tampoco olvides darte unos días para recuperarte después (independientemente de que creas que has hecho una buena o una mala carrera).

RESUMEN DE LOS 5 KM POR SEMANA



Este programa de entrenamiento de 8 semanas combina resistencia, fuerza y velocidad para que estés preparado para afrontar una carrera de 5 km. Este programa se ha diseñado para adaptarse a tu nivel de experiencia. Tú programarás los días de descanso y los entrenamientos de N+TC en tu rutina.

FALTAN 8 SEMANAS

PUNTO DE PARTIDA



Esta semana empezarás tu aventura de 8 semanas con una serie de carreras de recuperación y entrenamientos ligeros que te introducirán en el programa de entrenamiento.

FALTAN 7 SEMANAS

ESTABLECE BUENOS HÁBITOS



Es hora de desarrollar nuevos hábitos. Esta semana se centra en el cómo y el porqué entrenar. Trabaja la resistencia y un ritmo adecuado los días de entrenamiento.

FALTAN 6 SEMANAS

DESARROLLA LA CONSTANCIA



En tu tercera semana de entrenamiento empezarás a notar que has cogido un buen ritmo de carrera. El secreto para correr bien es la constancia.

FALTAN 5 SEMANAS

CALENTAMIENTO



Estás encontrando tu paso. Algunos días te sentirás muy bien. Otros días estarás cansado. Tanto unos días como los otros te demostrarán que te estás esforzando y que estás haciendo lo adecuado para llegar a donde necesitas.

FALTAN 4 SEMANAS

ES HORA DE EVOLUCIONAR



Ahora eres un atleta distinto al que eras cuando empezaste el programa. Es el momento de trabajar para convertirte en un atleta más fuerte, más rápido y mejor.

FALTAN 3 SEMANAS

PREPÁRATE PARA CORRER



Estás en forma, fuerte y preparado para hacer cualquier entrenamiento en cualquier día. Los kilómetros empezarán a pasar más rápido. No olvides valorar lo que has hecho y lo que aún estás haciendo.

FALTAN 2 SEMANAS

PERFECCIONA CADA PASO



No estás aminorando la marcha. La estás perfeccionando. Esta semana la velocidad aumenta, pero la recuperación aumenta todavía más. A partir de ahora lo importante es la calidad, tanto al correr como al recuperarte.

FALTA 1 SEMANA

LA LÍNEA DE SALIDA



Lo has conseguido. Esta semana corre con fuerza y confianza. Utiliza lo que has aprendido y el progreso que has conseguido. Estás listo para colocarte en la línea de salida.

FALTAN 8 SEMANAS

PUNTO DE PARTIDA



Esta semana empezarás tu viaje con una serie de carreras y entrenamientos ligeros que te introducirán en el programa de entrenamiento. Puedes modificar la siguiente secuencia para adaptarla a tu semana, pero no hagas carreras de velocidad y de resistencia en días consecutivos y cíñete a los kilómetros recomendados. Para completar tu entrenamiento, añade entrenamientos de N+TC a tu rutina para ponerte en forma más rápido.

RECUPERACIÓN

Recomendamos recuperarse con una carrera de progresión de 1,5-5 km. Comienza despacio y ve acelerando el ritmo durante la carrera.

RECUPERACIÓN

Es fácil. Corre unos cuantos kilómetros de recuperación, haz un entrenamiento de N+TC o tómate el día libre.

VELOCIDAD

PISTA

(x2) 200 metros a un ritmo de **km**

Parcial de **800** metros:

los primeros **600** metros a un ritmo de **5 km**

los últimos **200** metros a un ritmo de **km**

400 metros a un ritmo de **5 km**

Parcial de **800** metros:

los primeros **600** metros a un ritmo de **5 km**

los últimos **200** metros a un ritmo de **km**

400 metros a un ritmo de **5 km**

RESISTENCIA

3-5 KM

Esta es la carrera más larga de la semana. Corre esta distancia de forma constante para aumentar tu resistencia para el día de la carrera.

Recuerda que debes prestar más atención a la calidad de tu ritmo durante tus carreras. Intenta mantener un ritmo que sea de **60 a 90 segundos** más lento que tu ritmo objetivo para el día de la carrera.

VELOCIDAD

PISTA

1,5 km a un ritmo de **10 km**

400 metros a un ritmo de **km**

800 metros a un ritmo de **5 km**

Después de cada intervalo,
haz **3 minutos** de recuperación.

Repite la serie **2 veces**.

RECUPERACIÓN

El objetivo de la carrera de hoy de 1,5-5 km es recuperarte de tu último entrenamiento. Ve aumentando la velocidad gradualmente para que el último kilómetro sea el más rápido.

RECUPERACIÓN

Haz unos cuantos kilómetros de recuperación, un entrenamiento de N+TC o tómate el día libre. Hoy, dale al cuerpo lo que te pida.

FALTAN 7 SEMANAS

ESTABLECE BUENOS HÁBITOS



Es hora de desarrollar nuevos hábitos. Esta semana se centra en el cómo y el porqué entrenar. Trabaja la resistencia y un ritmo adecuado los días de entrenamiento. Puedes modificar la siguiente secuencia para adaptarla a tu semana, pero no hagas carreras de velocidad y de resistencia en días consecutivos y cíñete a la distancia recomendada. Para completar tu entrenamiento, añade entrenamientos de N+TC a tu rutina para ponerte en forma más rápido.

RECUPERACIÓN

Los kilómetros de recuperación son tan importantes como las carreras de velocidad y resistencia. Hoy, intenta correr 1,5-5 km de manera progresiva. Comienza despacio y ve aumentando la velocidad gradualmente para que el último kilómetro sea más rápido que el primero.

RECUPERACIÓN

Hoy lo importante es recuperarse. Dale al cuerpo lo que te pida: corre unos pocos kilómetros de recuperación, haz un entrenamiento de N+TC o tómate el día libre.

VELOCIDAD

PISTA

400 metros a un ritmo de **10 km**
(x2) 400 metros a un ritmo de **5 km**
400 metros a un ritmo de **km**

2 minutos de recuperación entre cada intervalo.
Repite la serie **2 veces**.

RESISTENCIA

3-5 KM

Prepárate para recorrer la distancia del gran día con la carrera más larga de esta semana.

Recuerda que debes prestar más atención a la calidad de tu ritmo durante tus carreras. Intenta mantener un ritmo que sea de **60 a 90 segundos** más lento que tu ritmo objetivo para el día de la carrera.

VELOCIDAD

FARTLEK

1,5 km a un ritmo de **Tempo**

Continúa con esta secuencia de fartleks:

1 minuto a ritmo intenso, 30 segundos a ritmo suave
2 minutos a ritmo intenso, 1 minuto a ritmo suave
3 minutos a ritmo intenso, 1:30 minuto a ritmo suave
3 minutos a ritmo intenso, 1:30 minuto a ritmo suave
2 minutos a ritmo intenso, 1 minuto a ritmo suave
1 minuto a ritmo intenso, 30 segundos a ritmo suave

1,5 km a un ritmo de **Tempo**

RECUPERACIÓN

Aprovecha la carrera de 1,5-5 km de hoy para recuperarte todo lo posible. Aumenta la velocidad gradualmente para que el primer kilómetro sea el más lento y el último, el más rápido.

RECUPERACIÓN

Haz unos cuantos kilómetros de progresión, un entrenamiento de N+TC o tómate el día libre. Hoy, dale al cuerpo lo que te pida.

FALTAN 6 SEMANAS

DESARROLLA LA CONSTANCIA



En tu tercera semana de entrenamiento empezarás a notar que has cogido un buen ritmo de carrera. El secreto para correr bien es la constancia. Puedes modificar la siguiente secuencia para adaptarla a tu semana, pero no hagas carreras de velocidad y de resistencia en días consecutivos y cíñete a la distancia recomendada. Para completar tu entrenamiento, añade entrenamientos de N+TC a tu rutina para ponerte en forma más rápido.

RECUPERACIÓN

Recupérate de tu último esfuerzo con una carrera de progresión de 3-5 kilómetros. Comienza despacio y ve acelerando el ritmo durante la carrera.

RECUPERACIÓN

Hoy lo importante es recuperarse. Dale al cuerpo lo que te pida: corre unos pocos kilómetros de recuperación, haz un entrenamiento de N+TC o tómate el día libre.

VELOCIDAD

PISTA

800 metros a un ritmo de **5 km** y **45 segundos** de recuperación
200 metros a un ritmo de **km** y **2 minutos** de recuperación
600 metros a un ritmo de **5 km** y **45 segundos** de recuperación
200 metros a un ritmo de **km** y **2 minutos** de recuperación
400 metros a un ritmo de **5 km** y **45 segundos** de recuperación

RECUPERACIÓN

Concéntrate en el control cuando te recuperes del último entrenamiento. Recupérate con una carrera de progresión de 3-5 kilómetros. Aumenta gradualmente la velocidad desde el primer kilómetro al último.

RESISTENCIA

5-6 KM

Correr esta distancia de forma constante ayudará a preparar el cuerpo y la mente para recorrer la distancia el día de la carrera.

Estás a punto de conseguirlo. En las seis últimas semanas de entrenamiento, controla tu ritmo medio durante la carrera. La combinación de ritmo y distancia será un ingrediente importante para que triunfes el día de la carrera.

RECUPERACIÓN

Hoy, dale al cuerpo lo que te pida: corre unos pocos kilómetros, haz un entrenamiento de N+TC o tómate el día libre.

VELOCIDAD

INTERVALOS

1000 metros a un ritmo de **10 km**
1000 metros a un ritmo de **Tempo**
1000 metros a un ritmo de **10 km**
1000 metros a un ritmo de **Tempo**
1000 metros a un ritmo de **10 k**

(x4) Strides de **100 metros**

2 minutos de descanso entre cada intervalo.
30 segundos entre strides.

FALTAN 5 SEMANAS

CALENTAMIENTO



Estás encontrando tu paso. Algunos días te sentirás muy bien. Otros días estarás cansado. Tanto unos días como los otros te demostrarán que te estás esforzando y que estás haciendo lo adecuado para llegar a donde necesitas. Puedes modificar la siguiente secuencia para adaptarla a tu semana, pero no hagas carreras de velocidad y de resistencia en días consecutivos y cífiete a la distancia recomendada. Para completar tu entrenamiento, añade entrenamientos de N+TC a tu rutina para ponerte en forma más rápido.

RECUPERACIÓN

Recomendamos recuperarse con una carrera de progresión de 3-5 km. Comienza despacio y ve acelerando el ritmo durante la carrera.

RECUPERACIÓN

Es fácil. Corre unos cuantos kilómetros de recuperación, haz un entrenamiento de N+TC o tómate el día libre.

VELOCIDAD

PISTA

300 metros a un ritmo de **km** y **45 segundos** de recuperación
400 metros a un ritmo de **5 km** y **2 minutos** de recuperación
500 metros a un ritmo de **5 km** y **2 minutos** de recuperación
600 metros a un ritmo de **10 km** y **2 minutos** de recuperación
500 metros a un ritmo de **5 km** y **2 minutos** de recuperación
400 metros a un ritmo de **5 km** y **2 minutos** de recuperación
300 metros a tu ritmo de **km**

RECUPERACIÓN

El objetivo de la carrera de 3-5 km de hoy es recuperarte de tu último entrenamiento. Ve aumentando la velocidad gradualmente para que el último kilómetro sea el más rápido.

RESISTENCIA

6,5-8 KM

Prepárate para recorrer la distancia del gran día con la carrera más larga de esta semana.

En las cinco últimas semanas de entrenamiento, controla tu ritmo medio durante la carrera. La combinación de ritmo y distancia será un ingrediente importante para que triunfes el día de la carrera.

RECUPERACIÓN

Haz unos cuantos kilómetros de recuperación, un entrenamiento de N+TC o tómate el día libre. Hoy, dale al cuerpo lo que te pida.

VELOCIDAD

TEMPO

6,5 km en carrera de progresión a tu ritmo medio de **Tempo**.

(x8) Strides de **100** metros

FALTAN 4 SEMANAS

ES HORA DE EVOLUCIONAR



Ahora eres un atleta distinto al que eras cuando empezaste el programa. Ahora es el momento de trabajar para convertirte en un atleta más fuerte, más rápido y mejor. Puedes modificar la siguiente secuencia para adaptarla a tu semana, pero no hagas carreras de velocidad y de resistencia en días consecutivos y cíñete a la distancia recomendada. Para completar tu entrenamiento, añade entrenamientos de N+TC a tu rutina para ponerte en forma más rápido.

RECUPERACIÓN

Los kilómetros de recuperación son tan importantes como las carreras de velocidad y resistencia. Hoy, intenta correr 3-5 km de manera progresiva. Comienza despacio y ve aumentando la velocidad gradualmente para que el último kilómetro sea más rápido que el primero.

RECUPERACIÓN

Hoy lo importante es recuperarse. Dale al cuerpo lo que te pida: corre unos pocos kilómetros de recuperación, haz un entrenamiento de N+TC o tómate el día libre.

VELOCIDAD

PISTA

Empieza la sesión con una contrarreloj de **3 km**, corriendo al ritmo del día de la carrera.

Sigue con:

200 metros a un ritmo de **10 km**

200 metros a un ritmo de **5 km**

200 metros a un ritmo de **km**

200 metros a un ritmo de **10 km**

200 metros a un ritmo de **5 km**

200 metros a un ritmo de **km**

10 minutos de recuperación después de **3 km**

60 segundos de recuperación entre intervalos de **200 metros**

RESISTENCIA

5-6 KM

Correr esta distancia de forma constante ayudará a preparar el cuerpo y la mente para recorrer la distancia el día de la carrera.

Estás a punto de conseguirlo. En las cuatro últimas semanas de entrenamiento, controla tu ritmo medio durante la carrera. La combinación de ritmo y distancia será un ingrediente importante para que triunfes el día de la carrera.

VELOCIDAD

PROGRESIÓN

Corre **8 km** en carrera de progresión. Debes ir bajando el ritmo de modo que corras las últimas **3 kilómetros** a un ritmo de **Tempo**.

RECUPERACIÓN

Aprovecha la carrera de 3-5 km de hoy para recuperarte todo lo posible. Aumenta la velocidad gradualmente para que el primer kilómetro sea el más lento y el último, el más rápido.

RECUPERACIÓN

Hoy, dale al cuerpo lo que te pida: corre unos pocos kilómetros, haz un entrenamiento de N+TC o tómate el día libre.

FALTAN 3 SEMANAS

PREPÁRATE PARA CORRER



Estás en forma, fuerte y preparado para hacer cualquier entrenamiento en cualquier día. Los kilómetros empezarán a pasar más rápido. No olvides valorar lo que has hecho y lo que estás haciendo. Puedes modificar la siguiente secuencia para adaptarla a tu semana, pero no hagas carreras de velocidad y de resistencia en días consecutivos y cíñete a la distancia recomendada. Para completar tu entrenamiento, añade entrenamientos de N+TC a tu rutina para ponerte en forma más rápido.

RECUPERACIÓN

Recupérate de tu último esfuerzo con una carrera de progresión de 3-5 kilómetros. Comienza despacio y ve acelerando el ritmo durante la carrera.

RECUPERACIÓN

Hoy lo importante es recuperarse. Dale al cuerpo lo que te pida: corre unos pocos kilómetros de recuperación, haz un entrenamiento de N+TC o tómate el día libre.

VELOCIDAD

PISTA

Corre **1,5 km**: ve alternando entre **200 metros** a un ritmo de **Tempo** y **200 metros** a un ritmo de **km**. Después, haz **4 minutos** de recuperación.

Parcial de **400m**: los primeros **200 metros** a un ritmo de **Tempo** los últimos **200** a un ritmo de **km**. **2 minutos** de recuperación.

Parcial de **400 metros**: los primeros **200 metros** a un ritmo de **Tempo** los últimos **200 metros** a un ritmo de **km**.

RECUPERACIÓN

Concéntrate en el control cuando te recuperes del último entrenamiento. Recupérate con una carrera de progresión de 3-5 km. Aumenta gradualmente la velocidad desde el primer kilómetro al último.

RESISTENCIA

5-6 KM

Prepárate para recorrer la distancia del gran día con la carrera más larga de esta semana.

En las tres últimas semanas de entrenamiento, controla tu ritmo medio durante la carrera. La combinación de ritmo y distancia será un ingrediente importante para que triunfes el día de la carrera.

RECUPERACIÓN

Haz unos cuantos kilómetros de progresión, un entrenamiento de N+TC o tómate el día libre. Hoy, dale al cuerpo lo que te pida.

VELOCIDAD

CUESTAS

Corre cuesta arriba durante **2 minutos**, preferiblemente **90 segundos** subiendo y **30 segundos** en la parte de arriba. Repite **6 veces**.

Si no encuentras ninguna cuesta, haz una carrera de progresión de **2 minutos** que vaya de un ritmo de **10 km** a uno de **km** y repite **6 veces**.

Tanto si corres en una cuesta como si lo haces en llano, haz una recuperación completa entre los intervalos.

FALTAN 2 SEMANAS

PERFECCIONA CADA PASO



No estás aminorando la marcha. La estás perfeccionando. Esta semana la velocidad aumenta, pero la recuperación aumenta todavía más. A partir de ahora lo importante es la calidad, tanto al correr como al recuperarte. Puedes modificar la siguiente secuencia para adaptarla a tu semana, pero no hagas carreras de velocidad y de resistencia en días consecutivos y cíñete a la distancia recomendada. Para completar tu entrenamiento, añade entrenamientos de N+TC a tu rutina para ponerte en forma más rápido.

RECUPERACIÓN

El objetivo de la carrera de hoy de 3-5 km es recuperarte de tu último entrenamiento. Ve aumentando la velocidad gradualmente para que el último kilómetro sea el más rápido.

VELOCIDAD

PISTA

- (x2) 200 metros a tu ritmo de **km**
400 metros a un ritmo de **10 km**
- (x2) 200 metros a un ritmo de **5 km**
400 metros a un ritmo de **10 km**
- (x2) 200 metros a tu ritmo de **km**

60 segundos de recuperación entre cada intervalo.

RECUPERACIÓN

Recomendamos recuperarse con una carrera de progresión de 3-5 km. Comienza despacio y ve acelerando el ritmo durante la carrera.

RESISTENCIA

3-5 KM

Correr esta distancia de forma constante ayudará a preparar el cuerpo y la mente para recorrer la distancia el día de la carrera.

En las dos últimas semanas de entrenamiento, controla tu ritmo medio durante la carrera. La combinación de ritmo y distancia será un ingrediente importante para que triunfes el día de la carrera.

RECUPERACIÓN

Es fácil. Corre unos cuantos kilómetros de recuperación, haz un entrenamiento de N+TC o tómate el día libre.

RECUPERACIÓN

Haz unos cuantos kilómetros de recuperación, un entrenamiento de N+TC o tómate el día libre. Hoy, dale al cuerpo lo que te pida.

VELOCIDAD

PISTA

2 km carrera de recuperación

- (x2) Strides de **100 metros**
1000 metros a un ritmo de **Tempo**
- (x2) Strides de **100 metros**
2 km de carrera de recuperación

3 minutos de recuperación entre cada intervalo.
30 segundos de recuperación entre Strides.

FALTA 1 SEMANA

LA LÍNEA DE SALIDA



Lo has conseguido. Esta semana corre con fuerza y confianza. Utiliza lo que has aprendido y el progreso que has conseguido. Estás listo para colocarte en la línea de salida. Puedes modificar la siguiente secuencia para adaptarla a tu semana, pero no hagas carreras de velocidad y de resistencia en días consecutivos y cíñete a la distancia recomendada. Para completar tu entrenamiento, añade entrenamientos de N+TC a tu rutina para ponerte en forma más rápido.

RECUPERACIÓN

Los kilómetros de recuperación son tan importantes como las carreras de velocidad y resistencia. Hoy, intenta correr 3-5 km de manera progresiva. Comienza despacio y ve aumentando la velocidad gradualmente para que el último kilómetro sea más rápido que el primero.

RECUPERACIÓN

Hoy lo importante es recuperarse. Dale al cuerpo lo que te pida: corre unos pocos kilómetros de recuperación, haz un entrenamiento de N+TC o tómate el día libre.

VELOCIDAD

PISTA

(x2) 200 metros a un ritmo de **km**
400 metros a un ritmo de **5 km**
800 metros a un ritmo de **10 km**
400 metros a un ritmo de **maratón**
200 metros a un ritmo de **km**

2 minutos de recuperación entre cada intervalo.

RECUPERACIÓN

Aprovecha la carrera de 3-5 km de hoy para recuperarte todo lo posible. Aumenta la velocidad gradualmente para que el primer kilómetro sea el más lento y el último, el más rápido.

DÍA DE LA CARRERA

5 KM

Lo has conseguido. Esta semana corre con fuerza y confianza. Utiliza lo que has aprendido y el progreso que has conseguido. Estás listo para colocarte en la línea de salida.

RECUPERACIÓN

Haz unos cuantos kilómetros de progresión, un entrenamiento de N+TC o tómate el día libre. Hoy, dale al cuerpo lo que te pida.

VELOCIDAD

PISTA

3 k de carrera de recuperación

(x8) Strides de 100 metros

1,5 km Carrera de recuperación

EJEMPLO DE PROGRAMA DESGLOSADO



A continuación se muestra un desglose semanal del programa. Si tu horario no coincide con el programa de entrenamiento, adapta el programa a tus necesidades. Para obtener los mejores resultados, cada semana debe incluir estos entrenamientos clave: velocidad, resistencia y recuperación. Pero si no tienes tiempo para todo, da prioridad a la velocidad y la resistencia. Utilízalo como una guía visual y prepárate para afrontar la carrera de 5 km.

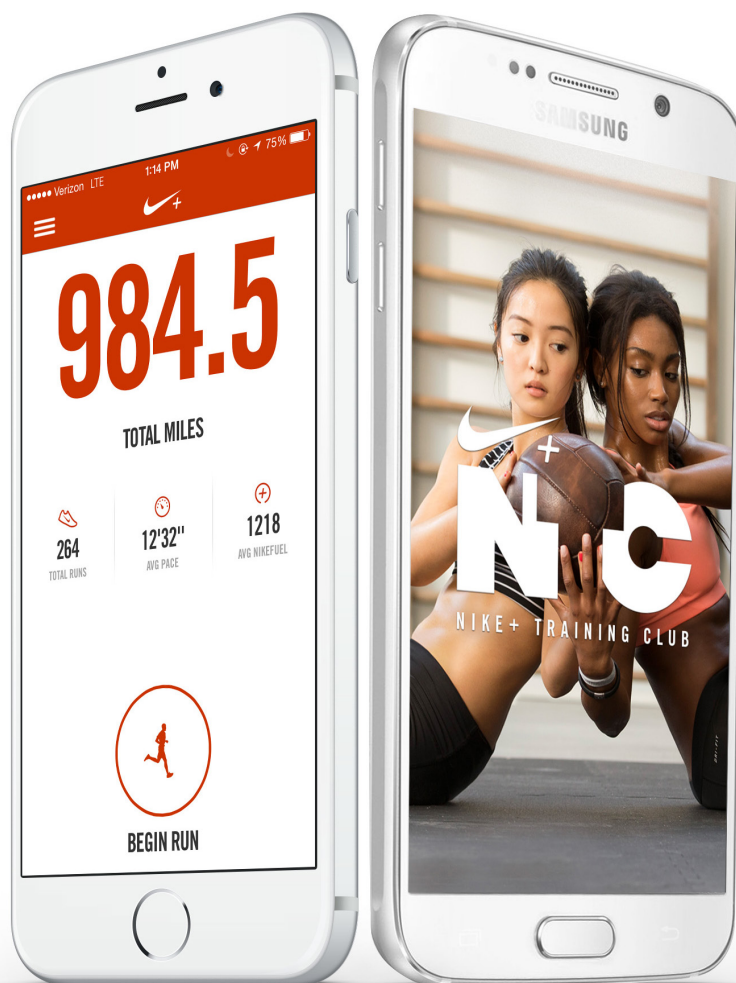
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08	1,5-5 KM	PISTA	RECUPERACIÓN	PISTA	1,5-5 KM	3-5 KM	RECUPERACIÓN
07	1,5-5 KM	PISTA	RECUPERACIÓN	FARTLEK	1,5-5 KM	3-5 KM	RECUPERACIÓN
06	3-5 KM	PISTA	RECUPERACIÓN	INTERVALOS	3-5 KM	5-6 KM	RECUPERACIÓN
05	3-5 KM	PISTA	RECUPERACIÓN	TEMPO	3-5 KM	6,5-8 KM	RECUPERACIÓN
04	3-5 KM	PISTA	RECUPERACIÓN	TEMPO	3-5 KM	5-6 KM	RECUPERACIÓN
03	3-5 KM	PISTA	RECUPERACIÓN	CUESTAS	3-5 KM	5-6 KM	RECUPERACIÓN
02	3-5 KM	PISTA	RECUPERACIÓN	PISTA	3-5 KM	3-5 KM	RECUPERACIÓN
01	3-5 KM	PISTA	RECUPERACIÓN	PISTA	RECUPERACIÓN	3-5 KM	5 KM

CORRE DE MANERA MÁS INTELIGENTE. ENTRENA MEJOR.

NIKE+ RUNNING APP

**CORRE CON
NOSOTROS.**

Saca más partido a tu entrenamiento con la Nike+ Running App. Haz un seguimiento de la ruta, la distancia, el ritmo, el tiempo, las calorías y obtén comentarios de audio en tiempo real para correr mejor. Comparte fotos, compara tu progreso y recibe los ánimos de tus amigos durante la carrera para motivarte mientras conquistas tus metas.



N+TC APP

**TU ENTRENADOR PERSONAL.
DISEÑADO POR NIKE.
POTENCIADO POR VOSOTRAS.**

Recupérate mejor y fortalécete durante el entrenamiento con la N+TC App. Elige entre más de 100 entrenamientos de los mejores atletas y las Master Trainer de Nike, recibe mensajes de motivación de tu equipo, conéctate a la comunidad de N+TC y entrena mejor en compañía. Rétrate a ti misma para ganar NikeFuel y minutos de N+TC que se sincronizan con tu perfil de Nike+.

Puedes descargar la N+TC App y la Nike+ Running App desde la App Store de iTunes® para iPhone® y iPod Touch®, o en Google Play™ para teléfonos Android™.