



# ***FIND YOUR FAST***

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE 8 SEMANAS



# ***TU MILLA MÁS RÁPIDA, TU TODO MÁS RÁPIDO***

UNA MILLA RÁPIDA ES UNA ARMA LETAL EN CUALQUIER ARSENAL DE CORREDORES. PUEDES REALIZAR UNA MILLA RÁPIDA PARA ACERCARTE A UN NUEVO RECORD PERSONAL EN TU 5K O UTILIZAR EL CONOCIMIENTO PARA SUBIR TU RITMO AL SIGUIENTE NIVEL EN TU GRUPO DE MEDIO MARATÓN. CON LA MEZCLA PERFECTA ENTRE DISTANCIA Y VELOCIDAD, LA MILLA ES MÁS QUE SOLO OTRA CARRERA, ES EL PUNTO DE REFERENCIA PARA AVERIGUAR QUÉ TAN RÁPIDO ERES. SI TE COMPROMETES A SEGUIR ESTE PLAN DE ENTRENAMIENTOS DURANTE LAS PRÓXIMAS 8 SEMANAS, ENCONTRARÁS TU MILLA MÁS RÁPIDA JAMÁS REALIZADA.

# **TIPOS DE ENTRENAMIENTO**

Cada semana tendremos 3 tipos de entrenamientos. Tú puedes decidir el orden de acuerdo con tu horario. Es muy importante que mantengas tu día de descanso justo después del entrenamiento de velocidad y fuerza.

## **VELOCIDAD**

La velocidad es el ingrediente secreto en cada plan de entrenamiento del Nike+ Run Club. Es nuestra meta ayudarte a enamorarte de la velocidad. Este entrenamiento contempla: tempo runs, fartlek, pendientes, tiempo e intervalos.

## **RESISTENCIA**

Cada semana es importante contemplar una distancia larga a un paso cómodo. Aumentar tus distancias en este entrenamiento, te permitirá construir una resistencia física y llevar tu mente al máximo. Este entrenamiento debe ser progresivo, comenzando con un paso lento a terminar con un paso más rápido.

## **RECUPERACIÓN**

La meta de la recuperación es permitir a tu cuerpo prepararse para lo que viene. Si tu cuerpo te dice que recuperarse es correr 5K a un paso lento para estirar, hazlo. Si tu cuerpo te pide tomar un día de descanso, hazlo.

Puedes también seleccionar un entrenamiento de Nike+ Training App.

Nota: todas las carreras de recuperación deben ser progresivas, para llevarlas de un paso lento a uno más rápido.

# **TIPOS DE RITMO**

Hemos dividido nuestros ritmos en 5 velocidades las cuales tendremos a lo largo del programa.

## **RITMO OBJETIVO DE MILLA (EL MÁS RÁPIDO)**

Este es el paso en el que deseas correr tu milla más rápida.

## **RITMO DE 5K MÁS RÁPIDO**

Este es el paso en el que puedes correr 5K (3 millas).

## **RITMO DE 10K MÁS RÁPIDO**

Este es el paso en el que puedes correr 10K (6 millas).

## **TEMPO PACE (CONTROLADO)**

Enseñar a tu cuerpo a sentirse cómodo estando incómodo manteniendo el paso de tus 10K y de recuperación.

## **PASO DE RECUPERACIÓN**

Un paso de recuperación es en el que puedes mantenerte tranquilo mientras corres.

# **TEMPORIZA TU MILLA**

Es recomendable iniciar el programa de la milla midiéndote en una pista y a través de Nike+ Running App. Esto te ayudará a tener una idea clara de cuál será tu objetivo para realizar la milla más rápida.



Corre tu milla más rápida contando cada vuelta y el total de la milla.

## **NO TIENES PISTA? NO IMPORTA**

Para mejorar los resultados de este entrenamiento, sugerimos que tengas máxima precisión usando una pista de velocidad (400m). Una milla significa 1.600 K – un kilómetro, seiscientos metros). Trata de medir tus tiempos lo más precisamente posible.

# WEEK-BY-WEEK

Este entrenamiento está diseñado para ayudarte a lograr tu milla más rápida y más divertida.

## 1. DESPEGA 7

Ponte en marcha para tu entrenamiento.

## 2. RITMO 9

Aprende a alternar entre varios ritmos.

## 3. VELOCIDAD 12

Cambia tu velocidad en el arte de cambio de ritmos.

## 4. NUEVAS ALTURAS 14

Construye resistencia en las colinas.

## 5. FUERZA 16

Busca tu nueva velocidad con más fuerza.

## 6. VELOCIDAD DE LOCURA 17

Te darás cuenta de lo que puedes lograr en tus carreras de tempo.

## 7. ROMPE ESQUEMAS 19

Toma un paso adelante en tu velocidad y kilometraje.

## 8. MEEP, MEEP 21

Tu entrenamiento dará resultado cuando logres tu milla más rápida.

SEMANA 1

# ***DESPEGA***

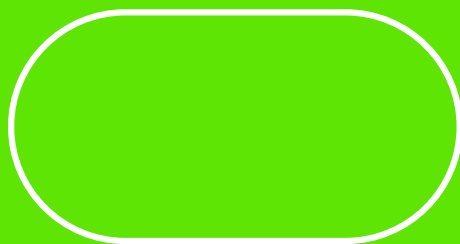
Esta semana vamos a iniciar el entrenamiento, aprender del entrenamiento de velocidad y crear una base sólida.

Playlist recomendada: [Nike Speed Run](#)



# OBJETIVOS - SPLITS

Antes de encontrar tu milla más rápida, tienes que saber sentir la velocidad.  
Para tu primer entrenamiento de velocidad, debes correr 400m a tu ritmo objetivo 5 veces con dos minutos de descanso entre cada una.



400m a paso objetivo  
2 min. de descanso

x 5

Día 1

## RECUPERACIÓN

2-5 millas (3 a 8K)

Día 2

## VELOCIDAD

Objetivo-Splits

Día 3

## RECUPERACIÓN

0-5 millas (0 a 8K)

Día 4

## VELOCIDAD

Tempo Run

Día 5

## RECUPERACIÓN

2-5 millas (3 a 8K)

Día 6

## RESISTENCIA

3-5 millas (5 a 8K)

Día 7

## RECUPERACIÓN

0-5 millas (0 a 8K)

# CARRERA TEMPO

Una carrera de Tempo está enfocada en mantener un paso consistente durante toda la carrera. Para tu primer carrera de Tempo mantén tu paso durante 2.5 millas (4 kilómetros)



2.5 millas en un paso rápido y consistente



SEMANA 2

# RITMO

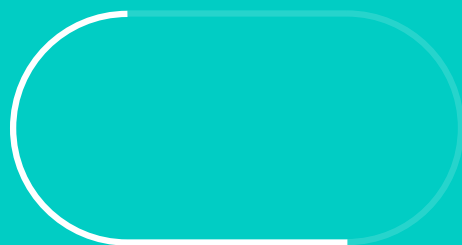
Como los coaches del Nike+ Run Club nos dicen, cada paso tiene su propósito. Esta semana nos enfocaremos en que te sientas cómodo corriendo a diferentes velocidades.

Playlist recomendada: [Nike Ready Set Go](#)



# ENTRENAMIENTO DE INTERVALOS

Regresa a la pista para hacer series de 200m en intervalos. Corre 200m x 3 intercalando tu ritmo de 10K y 5K hasta tu objetivo de ritmo con 60 segundos de descanso entre cada uno. Repite 5 veces.



200m a ritmo de 10K – 60 seg. descanso  
200m a ritmo de 5K – 60 seg. descanso  
200m a ritmo objetivo – 60 seg. descanso

x 5

\*Nota: deberás descansar 2 min. después de 10 x200

Día 1

## RECUPERACIÓN

2-5 millas (3 a 8K)

Día 2

## VELOCIDAD

Intervalos

Día 3

## RECUPERACIÓN

0-5 millas (0 a 8K)

Día 4

## VELOCIDAD

Fartlek

Día 5

## RECUPERACIÓN

2-5 millas (3 a 8K)

Día 6

## RESISTENCIA

3-6 millas (5 a 10K)

Día 7

## RECUPERACIÓN

0-5 millas (0 a 8K)

# FARTLEK

Fartlek es un entrenamiento que los corredores respetan. En sueco significa “juego de velocidad” y ayuda a desarrollarte a través de sentir el cambio de ritmo durante tu carrera.

En este entrenamiento alternarás entre un ritmo de 5K y uno de recuperación.

1 min. ritmo 5K



1 min. ritmo recuperación

2 min. ritmo 5K



2 min. ritmo recuperación

3 min. ritmo 5K



3 min. ritmo recuperación

2 min. ritmo 5K



2 min. ritmo recuperación

1 min. ritmo 5K



1 min. ritmo recuperación

1 min. ritmo 5K



1 min. ritmo recuperación

SEMANA 3

# **VELOCIDAD**

Esta semana aprenderás a llevar tu cuerpo a ser más rápido progresivamente durante tus entrenamientos, empujándolo al límite para finalizar con fuerza.

Playlist recomendada: [Nike Speed Run](#)



# ENTRENAMIENTO DE INTERVALOS

Rápido, más rápido, aun más rápido. Conviértete en el maestro de la velocidad con este entrenamiento de 6 intervalos. Toma 90 segundos para recuperarte entre cada uno.



1<sup>er</sup> Intervalo

1000m a paso de 10K - 90. seg. recuperación



2<sup>do</sup> Intervalo

500m a paso de 5K - 90 seg. recuperación



3<sup>er</sup> Intervalo

500m a paso de 5K - 90 seg. recuperación



4<sup>to</sup> Intervalo

200m a paso objetivo - 90 seg. recuperación



5<sup>to</sup> Intervalo

400m a paso de 5K - 90 seg. recuperación



6<sup>to</sup> Intervalo

200m a paso objetivo

Día 1

## RECUPERACIÓN

2-5 millas (3 a 8K)

Día 2

## VELOCIDAD

Intervalos

Día 3

## RECUPERACIÓN

0-5 millas (0 a 8K)

Día 4

## VELOCIDAD

Hits

Día 5

## RECUPERACIÓN

2-5 millas (3 a 8K)

Día 6

## RESISTENCIA

4-7 millas (6 a 11K)

Día 7

## RECUPERACIÓN

0-5 millas (0 a 8K)

# HITS

Esta recuperación parecerá la más rápida. Corre 3 intervalos de 1000m con 90 seg. de descanso entre cada uno.



1000m a paso de 10K - 90 seg. recuperación

1000m a paso de 5K - 90 seg. recuperación

1000m a paso de 10K

SEMANA 4

# ***NUEVAS ALTURAS***

Esta semana aprenderás a volar más alto. Te llevaremos hacia las colinas para que fortalezcas tu resistencia para tus entrenamientos ya sean largos o cortos.

Playlist recomendada: [Nike H.I.T. & Run](#)



# REPETICIONES EN COLINAS

## ENCUENTRA UNA COLINA

Busca una colina con pendiente media y que sea lo suficientemente larga para correr por un minuto.

## INCREMENTA EL PASO

Corre colina arriba a paso de 10K, 5K y paso meta, 3 veces cada uno. Repite en total 9 veces.

## BAJA TRANQUILAMENTE

Baja la colina de manera tranquila y relajadamente como recuperación.



Sube la colina a paso de 10K  
Sube la colina a paso de 5K  
Sube la colina a paso objetivo

x 3

Día 1

**RECUPERACIÓN**  
2-5 millas (3 a 8K)

Día 2

**VELOCIDAD**  
Colinas

Día 3

**RECUPERACIÓN**  
0-5 millas (0 a 8K)

Día 4

**VELOCIDAD**  
Carrera Tempo

Día 5

**RECUPERACIÓN**  
2-5 millas (3 a 8K)

Día 6

**RESISTENCIA**  
4-8 millas (6 a 13K)

Día 7

**RECUPERACIÓN**  
0-5 millas (0 a 8K)

# CARRERA TEMPO

Corre 3 millas a un paso consistente. Reto: Encuentra una ruta que te agrade e incorpórala a tu entrenamiento.



3 millas a paso tempo (5K)

SEMANA 5

# **FUERZA**

Estás más allá de la mitad del entrenamiento. Esta semana el entrenamiento te llevará a la pista para que te des cuenta qué tan rápido puedes volar.

Playlist recomendada: [Nike Speed Run](#)



# ENTRENAMIENTO DE INTERVALOS

Corre 200m 4 veces – El primero hazlo a paso de 10K, luego a paso de 5K y repite 2 veces más a ritmo objetivo. Repite la secuencia 5 veces para un total de 20 intervalos. Toma 60 seg de descanso entre cada uno.



200m a paso de 10K – 60 seg. recuperación  
200m a paso de 5K – 60 seg. recuperación  
200m a paso objetivo – 60 seg. recuperación  
200m a paso objetivo – 60 seg. recuperación

x 5

Día 1

**RECUPERACIÓN**  
2-5 millas (3 a 8K)

Día 2

**VELOCIDAD**  
Intervalos

Día 3

**RECUPERACIÓN**  
0-5 millas (0 a 8K)

Día 4

**VELOCIDAD**  
Fartlek

Día 5

**RECUPERACIÓN**  
2-5 millas (3 a 8K)

Día 6

**RESISTENCIA**  
4-9 millas (6 a 14.4K)

Día 7

**RECUPERACION**  
0-5 millas (0 a 8K)

# FARTLEK

Alterna entre el paso del 5K y el paso de recuperación durante 32 minutos.

1 min. a paso de 5K	2 min. a paso de 5K	3 min. a paso de 5K	4 min. a paso de 5K	3 min. a paso de 5K	2 min. a paso de 5K	1 min. a paso de 5K
1 min. paso recuperación	2 min. paso recuperación	3 min. paso recuperación	4 min. paso recuperación	3 min. paso recuperación	2 min. paso recuperación	1 min. paso recuperación



SEMANA 6

# ***VELOCIDAD DE LOCURA***

Esta semana no será sencilla. Estaremos empujando tus límites aumentando tu ritmo y la distancia con entrenamientos de tempo sostenidos, entrenando tu cuerpo a correr más rápido, más lejos.

Playlist recomendada: [Nike H.I.T. & Run](#)



# ENTRENAMIENTO DE INTERVALOS

Saca la furia con este entrenamiento de intervalos y velocidad. Corre cada 200 metros a tu paso objetivo y los demás a paso de 5K.



1<sup>er</sup> Intervalo

200m a paso objetivo  
120 seg. recuperación



2<sup>do</sup> Intervalo

800m a paso de 5K  
60 seg. recuperación



3<sup>er</sup> Intervalo

200m a paso objetivo  
120 seg. recuperación



4<sup>to</sup> Intervalo

600m a paso de 5K  
60 seg. recuperación



5<sup>to</sup> Intervalo

200m a paso objetivo  
120 seg. recuperación



6<sup>to</sup> Intervalo

400m a paso de 5K  
60 seg. recuperación



7<sup>mo</sup> Intervalo

200m a paso objetivo

Día 1

## RECUPERACIÓN

2-5 millas (3 a 8K)

Día 2

## VELOCIDAD

Intervalos

Día 3

## RECUPERACIÓN

0-5 millas (0 a 8K)

Día 4

## VELOCIDAD

Tempo

Día 5

## RECUPERACIÓN

2-5 millas (3 a 8K)

Día 6

## RESISTENCIA

4-10 millas (6 a 15K)

Día 7

## RECUPERACIÓN

0-5 millas (0 a 8K)

# CARRERA TEMPO

Pon tu entrenamiento a prueba cuando corras 3.5 millas (5.6K) a un paso constante. Pon atención al progreso físico y de velocidad que has logrado.



3.5 millas paso constante (5.6K)

SEMANA 7

# ***ROMPE ESQUEMAS***

Si te has topado con un obstáculo, es hora de que pongas más empeño. Esta semana te enfrentarás con el más intenso de los entrenamientos rápidos, que te preparará para el gran final.

Playlist recomendada: [Nike Long Run](#)



# ENTRENAMIENTO DE INTERVALOS

Corre 7 cuartos de milla (400m) a paso objetivo con 60 segundos de recuperación entre cada uno.



400m a paso objetivo  
60 seg. recuperación

x 7

\*Nota: 2 min. de recuperación después del 5º intervalo

Día 1

**RECUPERACIÓN**  
2-5 millas (3 a 8K)

Día 2

**VELOCIDAD**  
Intervalos

Día 3

**RECUPERACIÓN**  
0-5 millas (0 a 8K)

Día 4

**VELOCIDAD**  
Poder

Día 5

**RECUPERACIÓN**  
2-5 millas (3 a 8K)

DÍA 6

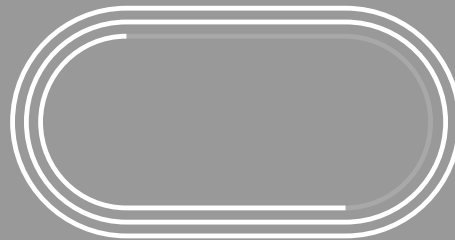
**RESISTENCIA**  
6-10 millas (6 a 15K)

DÍA 7

**RECUPERACIÓN**  
0-5 millas (0 a 8K)

# VUELTAS DE PODER

Corre 1000m x 4 veces – Primera y segunda a paso de 10K, la tercera vez a paso de 5K y la cuarta vez a paso de 10K. Toma 90 segundos para recuperarte entre cada una.



1000m a paso 10K – 90 seg. recuperación  
1000m a paso 10K – 90 seg. recuperación  
1000m a paso 5K – 90 seg. recuperación  
1000m a paso 10K

SEMANA 8

# ***MEEP MEEP***

Has puesto las millas, has hecho los entrenamientos y te has mantenido. Prepárate para un nuevo nivel de velocidad. Meep, meep.

Playlist recomendada: [Nike Speed Run](#)



# ZOOM 200'S

Corre 200m a tu ritmo objetivo más rápido. 200m x 12 veces con 60 segundos de recuperación entre cada uno. Al correr, trata de visualizar la milla que estás completando. Practica el dejar a un lado la fatiga y mantener el paso como preparación para el gran día.



200m a paso objetivo  
60 seg. de recuperación

x 12

Día 1

## RECUPERACIÓN

2-5 millas (3 a 8K)

Día 2

## SPEED RUN

Zoom 200's

Día 3

## RECUPERACIÓN

0-5 millas (0 a 8K)

Día 4

## VELOCIDAD

Intervalos

Día 5

## RECUPERACIÓN

2-5 millas (3 a 8K)

Día 6

## RECUPERACIÓN

0-5 millas (0 a 8K)

Día 7

## DÍA DE LA CARRERA

1 Milla

# ENTRENAMIENTO DE INTERVALOS

Tu último entrenamiento de velocidad será corto y sencillo. Corre 1000m a ritmo de 10K y después 200m a ritmo objetivo. Toma 2 min. de descanso entre cada uno para finalizar con 200m tranquilos de recuperación.



1<sup>er</sup> Intervalo

1000m a ritmo 10K- 120 seg. recuperación



2<sup>do</sup> Intervalo

200m a ritmo objetivo - 120 seg. recuperación



3<sup>er</sup> Intervalo

200m a ritmo objetivo - 120 seg. recuperación

# **DÍA DE CARRERA**

# **MILLA ZOOM**

Has puesto todo tu esfuerzo y ahora estás listo para correr tu milla más rápida. Pero antes de hacerlo toma un minuto para prepararte mentalmente y crear la estrategia de carrera.



## **VUELTA 1 - VUELTA INTELIGENTE**

La primer vuelta debes correrla lo más relajadamente posible. La adrenalina del momento ayudará.

## **VUELTA 2 - SÉ EFICIENTE**

La segunda vuelta se trata de encontrar un equilibrio entre el ritmo, tu paso, respiración, forma y esfuerzo.

## **VUELTA 3 - PONTE EN POSICIÓN**

El objetivo de la tercera vuelta es ponerte en posición, concentrarte en dónde y cómo quieres terminar tu última vuelta.

## **VUELTA 4 - CIERRA**

La última vuelta es donde debes dar lo mejor de ti. Da tu máximo esfuerzo para cerrar.