

# 15K

---

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE  
14 SEMANAS



EL  
OBJETIVO

DE ESTE PLAN NO ES SOLAMENTE QUE  
CRUCES LA LÍNEA DE META, SINO LLEVAR

LA MEJOR

VERSIÓN

DE TI

A TRAVÉS DE LA LÍNEA DE META.



# CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

04

ENTRENAMIENTOS SEMANALES

05

TABLA DE RITMO

07

GLOSARIO

08

SI TÚ...

09

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA CARRERA DE 15K SEMANA A SEMANA

10

SEMANAS 1 A 14

11

DESGLOSE DEL PLAN DE MUESTRA

25

ESTE PLAN DE ENTRENAMIENTO

DE 14 SEMANAS COMBINA

# VELOCIDAD, RESISTENCIA Y RECUPERACIÓN,

Y TE PREPARA PARA HACER  
FRENTE A UNA CARRERA DE 15K

**ANTES DE SUMERGIRTE DIRECTAMENTE EN EL PLAN DE ENTRENAMIENTO, LEE TODO EL MATERIAL PARA ASEGURARTE DE SACARLE EL MÁXIMO PROVECHO.**

Este plan está creado para adaptarse a tu nivel de experiencia, pero también es extraordinariamente flexible a tus necesidades. Esto es lo que debes saber para sacar el máximo provecho de tu plan de entrenamiento de Nike+ Run Club:

## **NO SOLO SE TRATA DE LA DISTANCIA**

Este entrenamiento está creado para ayudarte a maximizar tu esfuerzo el día de la carrera, mediante la velocidad, resistencia y recuperación.

## **ESTE PLAN FUNCIONA PARA TI**

Tu programa varía. También varía el clima y el modo en que te sientes. Sin embargo, te mostraremos algunas cosas que debes tener en mente conforme modifiques este plan de acuerdo a tus necesidades:

- Las carreras de velocidad y resistencia son partes esenciales del plan para maximizar tu entrenamiento.
- Tienes cuatro días de recuperación; úsalos para distribuir tus carreras de velocidad y de resistencia. Evita hacer carreras de velocidad y resistencia en días consecutivos.
- Usa los días de recuperación como tú elijas. Puedes correr unos cuantos kilómetros, hacer un entrenamiento cruzado o tomar un descanso. Te recomendamos que corras dos de tus cuatro días de recuperación.
- Mantente en los rangos recomendados de distancia durante las carreras del día de resistencia y de recuperación.

## **EL ENTRENAMIENTO COMIENZA DONDE TÚ COMIENZAS**

Este plan está diseñado en torno a un programa de 14 semanas para maximizar los resultados. Se creó para adaptarse a tu nivel de experiencia y está planeado para ser extraordinariamente flexible a tus necesidades conforme te preparas para hacer frente a una carrera de 15K. Sin importar si estás a ocho o catorce semanas del día de la carrera, puedes involucrarte en este programa cuando te convenga. Tienes el control de lo que estableces en el programa.

## **HERRAMIENTAS PARA QUE LLEGUES MÁS LEJOS**

- Corriste estos kilómetros. Ahora reclámalos. Comparte tu progreso con la aplicación Nike+ Running para obtener aliento, motivación y apoyo de tus amigos.
- La aplicación de N+TC es un excelente modo de agregar entrenamiento cruzado a tu programa.

# ENTRENAMIENTO SEMANAL



Este plan incluye tres tipos de actividades de entrenamiento cada semana. Los tres son de suma importancia para lograr la versión en mejor forma, más fuerte y más rápida de ti cuando cruces la línea de meta.

## VELOCIDAD

---

El desarrollo de fuerza mediante el entrenamiento de velocidad es importante conforme te prepares. A lo largo de este plan, te presentaremos una variedad de entrenamientos y ejercicios de velocidad que te harán más rápido.

## RESISTENCIA

---

Necesitas un entrenamiento de resistencia que te ayude a preparar mente y cuerpo para completar la distancia el día de la carrera. Trabajarás en la resistencia con las carreras largas semanales.

## RECUPERACIÓN

---

La recuperación de tu entrenamiento es tan importante como los entrenamientos en sí mismos. Usa estos días para recuperarte sobre la base de cómo te sientes. Puedes tomar el día libre, intentar un entrenamiento de N+TC o correr unos cuantos kilómetros de recuperación.

# CÓMO USAR LA TABLA DE RITMO

A lo largo del plan, observarás referencias a los distintos ritmos que debes aspirar a mantener durante entrenamientos específicos. En el transcurso de tu entrenamiento, correrás usando distintos objetivos de ritmo. Conocer tus objetivos de ritmo hará más sencillos tus trabajos de velocidad.

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

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

## **ENCUENTRA TU RITMO DE INICIO**

Para comenzar, será necesario que identifiques la fila de objetivos de ritmo adecuada para ti. Puedes encontrar la fila correcta si te basas en cualquiera de lo siguiente:

Usa el tiempo reciente de 5K, 10K, medio maratón o maratón completo si has corrido alguno de los anteriores. Por "reciente" queremos decir en los últimos uno o dos meses.

Usa la aplicación Nike+ Running y haz unas cuantas carreras para determinar tu ritmo promedio. Ese será tu ritmo en el día de recuperación.

Si ya corres con frecuencia, puedes ser un invitado instruido sobre la base de tu estado físico actual.

Sin importar cuál uses, este será tu punto de inicio para encontrar la fila con tus objetivos de ritmo en la tabla de ritmo.

## POR EJEMPLO

Si tu última carrera fue de 5K en 27:00 minutos, encuentra la fila con ese tiempo en 5K debajo de la columna de 5K en la tabla de ritmo y deslízate a la izquierda o la derecha de la fila para conocer tus otros objetivos de ritmo. En este caso, los objetivos de ritmo serán de este modo:

MEJORES KILÓMETROS	MEJORES 5K/ RITMO PROMEDIO POR KILÓMETRO	MEJORES 10K/ RITMO PROMEDIO POR KILÓMETRO	RITMO PROMEDIO POR KILÓMETRO EN TEMPO	MEJOR MEDIO MARATÓN/RITMO PROMEDIO POR KILÓMETRO	MEJOR MARATÓN/ RITMO PROMEDIO POR KILÓMETRO	RITMO DEL DÍA DE RECUPERACIÓN
5:00	27:00 / 5:25	55:50 / 5:35	5:50	2:05:00 / 5:55	04:15:00 / 6:00	6:30

Comienza con tus mejores 5K/ritmo promedio por kilómetro y lee hacia la derecha o la izquierda.

## OTRO EJEMPLO

Si el tiempo de tu mejor kilómetro es de 5:55, búscalo en la tabla de ritmo y deslízate para ver los demás objetivos de ritmo promedio por kilómetro. En este caso, los objetivos de ritmo serán los siguientes:

MEJORES KILÓMETROS	MEJORES 5K/ RITMO PROMEDIO POR KILÓMETRO	MEJORES 10K/ RITMO PROMEDIO POR KILÓMETRO	RITMO PROMEDIO POR KILÓMETRO EN TEMPO	MEJOR MEDIO MARATÓN/RITMO PROMEDIO POR KILÓMETRO	MEJOR MARATÓN/ RITMO PROMEDIO POR KILÓMETRO	RITMO DEL DÍA DE RECUPERACIÓN
5:55	31:45 / 6:20	66:00 / 6:35	6:50	02:25:00 / 6:55	05:00:00 / 7:05	7:35

Comienza con tu mejor KM y lee hacia la derecha para conocer tus demás objetivos de ritmo.

## COSAS QUE DEBES SABER

Cuando cuentas con tu rango de objetivos de ritmo, lo siguiente te ayuda a entender algunas cosas sobre el modo en que los usarás:

Durante tu entrenamiento, habrá días en los que solo quieras ir ligeramente por encima del ritmo y otros preferirás un poco por debajo del ritmo. Recuerda que los ritmos son únicamente para que los uses como una guía. Tendrás días buenos y malos, así que sé flexible con tus expectativas. Con suerte, estarás mejorando tu estado físico cada semana y se incrementará la velocidad de tu ritmo conforme avances.

Cuando concluyas este plan y te aproximes al día de la carrera, confía en todo el trabajo que has hecho. Este es el trabajo que te llevará a nuevos niveles de estado físico, ritmos más veloces, esta línea de salida y todo lo que está por venir.

# TABLA DE RITMO



MEJORES KILÓMETROS	MEJORES 5K/ RITMO PROMEDIO POR KILÓMETRO	MEJORES 10K/ RITMO PROMEDIO POR KILÓMETRO	RITMO PROMEDIO POR KILÓMETRO EN TEMPO	MEJOR MEDIO MARATÓN/RITMO PROMEDIO POR KILÓMETRO	MEJOR MARATÓN/ RITMO PROMEDIO POR KILÓMETRO	RITMO DEL DÍA DE RECUPERACIÓN
3:05	17:05 / 3:25	35:45 / 3:35	3:45	01:18:00 / 3:45	02:44:00 / 3:55	4:20
3:25	18:45 / 3:45	39:00 / 3:55	4:05	01:25:00 / 4:00	03:00:00 / 4:15	4:45
3:45	20:15 / 4:05	42:00 / 4:10	4:20	01:35:00 / 4:30	03:15:00 / 4:35	5:05
4:00	22:00 / 4:20	45:45 / 4:32	4:45	01:40:00 / 4:45	03:30:00 / 4:55	5:25
4:20	23:45 / 4:45	49:00 / 4:55	5:05	01:50:00 / 5:10	03:45:00 / 5:20	5:50
4:40	25:15 / 5:00	52:30 / 5:15	5:30	01:55:00 / 5:25	04:00:00 / 5:40	6:10
5:00	27:00 / 5:25	55:50 / 5:35	5:50	02:05:00 / 5:55	04:15:00 / 6:00	6:30
5:20	28:30 / 5:40	59:00 / 5:55	6:10	02:10:00 / 6:10	04:30:00 / 6:20	6:50
5:35	30:00 / 6:00	62:30 / 6:15	6:30	02:20:00 / 6:40	04:45:00 / 6:45	7:10
5:55	31:45 / 6:20	66:00 / 6:35	6:50	02:25:00 / 6:55	05:00:00 / 7:05	7:35
6:15	33:00 / 6:35	69:00 / 6:55	7:10	02:35:00 / 7:20	05:15:00 / 7:25	7:55
6:30	35:00 / 7:00	72:00 / 7:15	7:30	02:40:00 / 7:35	05:30:00 / 7:45	8:15
6:50	36:15 / 7:15	75:00 / 7:30	7:45	02:50:00 / 8:00	05:40:00 / 8:05	8:35
7:10	38:00 / 7:35	78:30 / 7:45	8:05	02:55:00 / 8:15	05:50:00 / 8:15	8:45
7:30	39:30 / 7:55	81:30 / 8:10	8:25	03:05:00 / 8:45	06:00:00 / 8:30	9:00

# GLOSARIO



Este glosario profundiza en los términos específicos de las carreras a los que se hará mención en este plan. Es importante que comprendas los distintos tipos de carreras que incluye este plan para que saques el mayor beneficio en toda tu trayectoria de entrenamiento.

## EJERCICIOS

### VELOCIDAD

La mejor forma de incrementar tu ritmo más rápido es trabajarlo en periodos breves, con una serie de intervalos de velocidad. Pueden ser de la misma distancia y ritmo con la misma cantidad de tiempo de recuperación o también pueden involucrar varias distancias, ritmos y periodos de recuperación. Las carreras de intervalos largos, fartleks, tempo y de cuesta son todos entrenamientos de velocidad. Consulta más adelante los tipos de carreras, para conocer su definición.

### RESISTENCIA

Tu carrera semanal de resistencia es una carrera de distancias largas a un ritmo cómodo. Es una parte esencial de tu entrenamiento que ayuda a que tu mente y cuerpo se adapten a distancias cada vez mayores. También te ayuda a familiarizarte con los desafíos físicos y mentales que puedes enfrentar durante una carrera. Esta carrera se debe hacer como una carrera de progresión. Consulta los tipos de carreras para conocer una definición de carrera de progresión.

### RECUPERACIÓN

La recuperación es tan importante como los entrenamientos intensos. Escucha lo que tu cuerpo necesita en los días de recuperación, ya sea que te tomes el día totalmente libre, hagas entrenamiento cruzado con la aplicación N+TC o corras unos cuantos kilómetros de recuperación. Idealmente, debes correr al menos dos días de recuperación. Las carreras de recuperación incrementan tu resistencia y te ayudan a recuperarte con la calidad más alta posible después de un entrenamiento intenso. Se deben correr como carreras de progresión. Consulta más adelante los tipos de carrera para conocer una definición de carreras de progresión.

## TIPOS DE CARRERAS

### CARRERA DE PROGRESIÓN

Las carreras de progresión mejoran la resistencia y permiten que tu cuerpo se adapte al estrés de la carrera. Desarrolla tu ritmo en el transcurso de cada carrera, comienza a un ritmo más lento que el ritmo de recuperación y termina a un ritmo más rápido que el ritmo de recuperación. En el curso de la carrera harás el promedio de tu ritmo de recuperación. Las carreras de resistencia y recuperación se deben correr siempre como carreras de progresión.

### PISTA

Pista se refiere a una sesión que incluye una serie de intervalos de velocidad. Idealmente, este tipo de entrenamiento se hace en una pista, pues la superficie te permite jugar con los ritmos más rápidos con mediciones precisas; pero se puede hacer en cualquier parte. Puedes elegir las cuadras de la ciudad, las luces de los semáforos o incluso árboles como marcadores de intervalos.

### ZANCADAS

Las zancadas se refieren a carreras muy cortas que normalmente se hacen antes de una carrera o un entrenamiento, o inmediatamente después. Una serie de zancadas debe conducirte a un ritmo más rápido, a menudo, la primera zancada será la más larga y más lenta. Debe haber una breve recuperación entre cada zancada.

### FARTLEK

Los fartleks trabajan con la velocidad y la fuerza alternando distancias y ritmos durante una carrera continua. Un ejemplo de la estructura del entrenamiento con fartleks podría ser un minuto de carrera suave seguida de un minuto de carrera intensa, que se repite durante cierta cantidad de minutos o kilómetros, o se alterna entre cuadra y cuadra de la ciudad.

### INTERVALOS EN TRAMOS

Los intervalos en tramos se refieren a una carrera con dos ritmos diferentes en un intervalo. Por ejemplo, correr un intervalo de 400 metros, con los primeros 200 metros a un ritmo suave y los últimos 200 metros más rápido. Esto divide eficazmente el intervalo en dos partes.

### CUESTAS

Los entrenamientos en cuestas desarrollan velocidad y forma. Se requiere un esfuerzo adicional para correr cuesta arriba, así que no necesitas correr tan rápido como lo harías en un tramo plano. Mientras corres cuesta arriba, mantente en control de tu respiración. No te inclines demasiado hacia adelante. Basta con una ligera inclinación para que el mentón esté más adelante que el pecho. Las cuestas arriba son un magnífico modo de desarrollar velocidad y fuerza con un menor impacto en las piernas.

### TEMPO

El tempo es un ritmo intenso pero controlado que se puede correr como intervalos largos o en una carrera constante de 2 a 16 kilómetros. El propósito de la carrera de tempo es desarrollar resistencia física y mental, y que te sientas más cómodo con estar incómodo.

### GIROS

Los giros se practican durante los intervalos cortos. En lugar de que te detengas al final de un intervalo, corre a través de la línea y gira tan rápido y seguro como puedas para iniciar la siguiente repetición.

## TIPOS DE RITMOS

### RITMO OBJETIVO POR KM

Este es el ritmo que podrías seguir o correr de manera intensa por cada kilómetro.

### RITMO DE 5K (MÁS RÁPIDO)

Este es el ritmo que podrías seguir o correr de manera intensa por 5K, aproximadamente.

### RITMO DE 10K (RÁPIDO)

Este es el ritmo que podrías seguir o correr de manera intensa por 10K, aproximadamente.

### RITMO DE TEMPO

Este es el ritmo que le enseña a tu cuerpo cómo sentirse cómodo durante la incomodidad que se percibe mientras se mantiene un ritmo lo más rápido posible durante una determinada distancia.

### RITMO DE RECUPERACIÓN (SUAVE)

Un ritmo suficientemente suave como para que puedas recuperar el aliento mientras corres.

# S I T Ú . . .

**CADA UNO TIENE UNA TRAYECTORÍA DE ENTRENAMIENTO DISTINTA. SIN EMBARGO, EXISTEN ALGUNAS PREGUNTAS Y DESAFÍOS RECURRENTES QUE MUCHOS CORREDORES ENFRENTAN A LO LARGO DEL CAMINO. AQUÍ TE MOSTRAMOS CÓMO COMPRENDER Y SUPERAR ESTOS OBSTÁCULOS COMUNES EN TU CAMINO AL DÍA DE LA CARRERA.**

## **SI TU PROGRAMA NO COINCIDE CON EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO,**

ajusta el programa de entrenamiento a tus necesidades. Para obtener mejores resultados, cada semana debe incluir los tres entrenamientos: velocidad, resistencia y recuperación. Dale prioridad a los entrenamientos de velocidad y resistencia, y asegúrate de recuperarte con inteligencia.

## **SI NO SABES CÓMO RECONOCER TU RITMO,**

experimenta hasta que lo descubras. Cuando salgas a correr, observa cómo te sientes. Tienes diferentes tipos de marcha, sin importar si lo sabes o no. Sé paciente, pon atención y diviértete experimentando con tu nivel de comodidad mientras corres a diferentes velocidades a lo largo de diferentes distancias. Usa la aplicación Nike+ Running mientras corres para llevar un seguimiento de tus ritmos y úsalos con las pautas de la tabla de ritmos de la página 06, para descubrir tus objetivos de ritmo.

## **SI TE SIENTES CANSADO,**

averigua por qué. Sentir cansancio es normal conforme progresa tu entrenamiento, pero asegúrate de apoyarte en los demás aspectos de tu vida: duerme lo suficiente, come bien, hidrátate de manera adecuada, respeta los días de recuperación y utiliza calzado adecuado. Algunas veces, el mejor entrenamiento se concentra en los días de recuperación y descanso.

## **SI TE FALTA MOTIVACIÓN,**

busca un poco de inspiración. Incluso donde no esperas encontrarla, como en una carrera que no quieres hacer. Sal por 10 minutos y si no tienes ganas de seguir corriendo, vuelve. Solo asegúrate de volver corriendo.

## **SI TUVISTE UNA CARRERA TERRIBLE,**

continúa con la siguiente. Algunas carreras son simplemente terribles, a veces hay un motivo, a veces no. Toma un minuto para saber si hay una razón y aprende algo sobre ti mismo, si es el caso. Sentirte cómodo con una mala carrera es tan importante como el gozo de una carrera magnífica.

## **SI ESTÁS LESIONADO,**

deja de correr. Existe una diferencia entre el dolor y estar lesionado. Es fundamental que escuches a tu cuerpo y aprendas lo que te enseña a lo largo de tu entrenamiento. A veces, los kilómetros que pierdes en este momento te permiten correr mejores kilómetros en el futuro.

## **SI VAS A COMPETIR,**

date tiempo para recuperarte, antes y después. Quizá sea una buena idea retroceder en términos de distancia o ritmo unos días antes de la competencia. También asegúrate de proporcionarte unos días de recuperación una vez que haya terminado (sin importar si consideras que fue una carrera satisfactoria o no).

# DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA CARRERA DE 15K SEMANA A SEMANA



Este plan de entrenamiento de 14 semanas combina resistencia, fuerza y velocidad, y te prepara para hacer frente a una carrera de 15K. Este plan está diseñado para que adaptes tu nivel de experiencia. También, programarás tus días de descanso y entrenamiento en N+TC en tu rutina.

QUEDAN 14 SEMANAS

## UNA LÍNEA DE SALIDA



Esta semana das inicio a una jornada de 14 semanas con una serie de carreras y entrenamientos ligeros que te introducirán a tu plan de entrenamiento.

QUEDAN 13 SEMANAS

## ESTABLECE BUENOS HÁBITOS



Es momento de desarrollar nuevos hábitos. Esta semana pon un énfasis especial en el cómo y por qué del entrenamiento. Trabaja en el desarrollo de la resistencia y en obtener un ritmo adecuado en los días de entrenamiento.

QUEDAN 12 SEMANAS

## DESARROLLA ESTABILIDAD



En tu tercera semana de entrenamiento, ahora comienzas a sentir el ritmo de tu carrera. El secreto de una buena carrera es la estabilidad.

QUEDAN 11 SEMANAS

## APRENDE A CONCENTRARTE



El entrenamiento de esta semana te puede desafiar tanto física como mentalmente. Mantente concentrado en el momento y prepárate con anticipación para cada entrenamiento del día.

QUEDAN 10 SEMANAS

## DESARROLLA TU FUERZA



Hasta ahora, este entrenamiento ha tenido un efecto grandioso en tu fortaleza. Esta semana la pondrás a prueba ya que tendrás más trabajo en ella.

QUEDAN 9 SEMANAS

## IMPULSA TU RESISTENCIA



Tu resistencia ha mejorado. Esta semana la pondrás a trabajar. Los intervalos largos y las carreras largas más extensas se encuentran en el menú.

QUEDAN 8 SEMANAS

## RETOMA EL RITMO



Esta semana te sentirás más cómodo con estar incómodo. Rompe con los ritmos que has establecido para ti e intenta experimentar con nuevos ritmos que pongan a prueba tus límites.

QUEDAN 7 SEMANAS

## MIRA LO QUE VIENE



Esta semana, el entrenamiento cambia de las carreras y los ejercicios de base a prepararte para la competencia.

QUEDAN 6 SEMANAS

## APRÓPIATE DE LO RÁPIDO



Te has hecho cada vez más rápido, en el curso de las semanas. Llegó el momento de que seas lo más rápido que puedas. Esta semana vas a trabajar con tu velocidad y tu fortaleza.

QUEDAN 5 SEMANAS

## AVANZA



Esta semana es una magnífica oportunidad para ver al futuro atleta que quieres ser. Actúa como ese atleta ahora. Sigue algunos ritmos más rápidos y considera ajustar tus objetivos de carrera para que coincidan con el corredor en que te has convertido.

QUEDAN 4 SEMANAS

## SUPERA TU PUNTO MÁXIMO



Tu entrenamiento rebasará su punto máximo esta semana. Prepárate para trabajar arduamente, estar cansado y disfrutar cada minuto.

QUEDAN 3 SEMANAS

## REFINA CADA PASO



No bajes el ritmo. Refínalo. Esta semana la velocidad mejora, pero la recuperación mejora aún más. A partir de este momento, se trata de la calidad de la carrera y de la recuperación.

QUEDAN 2 SEMANAS

## MANTÉN TU TRABAJO



Has hecho el entrenamiento. Llegó el momento de mantener este cuerpo de trabajo. Conforme se reduce la intensidad, es importante que te concentres en dormir, hidratarte, alimentarte bien y divertirte.

QUEDA 1 SEMANA

## LA LÍNEA DE SALIDA



Lo lograste. Esta semana corre con fuerza y con confianza. Usa lo que has aprendido y el progreso que has alcanzado. Estás preparado para llegar a la meta.

QUEDAN 14 SEMANAS

# UNA LÍNEA DE SALIDA



Esta semana comenzarás tu trayectoria con una serie de carreras y ejercicios ligeros que te introducirán en el plan de entrenamiento. Puedes modificar la siguiente secuencia para ajustarla a tu semana, pero evita tener carreras de velocidad y de resistencia de manera consecutiva y atente a la distancia recomendada. Para completar tu entrenamiento, agrega los ejercicios de N+TC en tu rutina para que te pongas en forma más rápido.

## RECUPERACIÓN

El propósito de la carrera de 3 a 8K de hoy es que te recuperes tras tu último entrenamiento. Desarrolla gradualmente la velocidad, de modo que tu último kilómetro sea el más rápido.

## VELOCIDAD

### PISTA

800 metros a un ritmo de **10K**  
800 metros a un ritmo de **tempo**  
800 metros a un ritmo de **5K**  
800 metros a un ritmo de **tempo**  
400 metros a un ritmo de **KM**  
800 metros a un ritmo de **tempo**  
(2 veces) 200 metros a un ritmo de **KM**  
800 metros a un ritmo de **tempo**

90 segundos de recuperación entre cada intervalo.

## RECUPERACIÓN

Recupérate del último esfuerzo que hiciste con una carrera de progresión de 3 a 8K. Comienza lento y acelera el ritmo en el transcurso de tu carrera.

## RESISTENCIA

### 6.5K

Esta es tu carrera más larga de la semana. Corre esta distancia de manera estable con el fin de desarrollar tu resistencia para el día de la carrera.

En estas semanas previas, el objetivo es que tu cuerpo se acostumbre a distancias más largas. No te preocupes demasiado por el ritmo, se debe sentir cómodo. Después de la carrera, echa un vistazo a tus kilómetros parciales en la aplicación Nike+ Running, que te servirá como un magnífico punto de referencia para tus próximas carreras.

## RECUPERACIÓN

Hoy solo se trata de que te recuperes. Dale a tu cuerpo lo que ansía y corre unos cuantos kilómetros de recuperación, haz un entrenamiento de N+TC o tómate el día libre.

## RECUPERACIÓN

Dale a tu cuerpo lo que ansía hoy y corre unos cuantos kilómetros sencillos, haz el entrenamiento N+TC o tómate el día libre.

## VELOCIDAD

### FARTLEK

Sigue esta secuencia de intervalos basada en el tiempo, alterna de un ritmo suave a uno intenso sin parar.

1 min de ritmo suave, 1 min de ritmo intenso  
2 min suave, 2 min intenso  
3 min suave, 3 min intenso  
1 min suave, 1 min intenso  
2 min suave, 2 min intenso  
3 min suave, 3 min intenso

QUEDAN 13 SEMANAS

# ESTABLECE BUENOS HÁBITOS



Es momento de desarrollar nuevos hábitos. Esta semana pon un énfasis especial en el cómo y por qué del entrenamiento. Trabaja en el desarrollo de la resistencia y en obtener un ritmo adecuado en los días de entrenamiento. Puedes modificar la siguiente secuencia para ajustarla a tu semana, pero evita las carreras de velocidad y resistencia en días consecutivos y atente a la distancia recomendada. Para completar tu entrenamiento, agrega los ejercicios de N+TC en tu rutina para que te pongas en forma más rápido.

## RECUPERACIÓN

Concéntrate en mantener el control conforme te recuperas del último entrenamiento. 3 a 8K de recuperación serán suficientes. Desarrolla la velocidad gradualmente desde el primer kilómetro hasta el último.

## RECUPERACIÓN

Muévete con calma. Corre unos cuantos kilómetros de recuperación, haz un entrenamiento de N+TC o tómate todo el día libre.

## VELOCIDAD

### PISTA

(16 veces) 400 metros alternando entre tu ritmo de 10K y tu ritmo de 5K.

Después de cada intervalo de 400 metros toma 2 minutos de descanso.

## RESISTENCIA

### 6.5K

Esta es tu carrera más larga hasta el momento. Corre esta distancia de manera estable con el fin de preparar tu mente y tu cuerpo para el día de la carrera.

Ahora que has logrado llegar tan lejos, comienza a poner atención a la calidad de tu ritmo en el transcurso de las 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

### CUESTAS

Corre una cuesta corta a tu ritmo de KM durante 25 segundos. Repite 6 veces.

Corre una cuesta larga a tu ritmo de 5K durante 60 segundos. Repite 6 veces.

Corre una cuesta corta a tu ritmo de KM durante 25 segundos. Repite 6 veces.

Trota de regreso cuesta abajo entre intervalos.

## RECUPERACIÓN

Los kilómetros de recuperación son tan importantes como tus carreras de velocidad o resistencia. Prueba correr entre 3 y 8K de manera progresiva por hoy. Comienza lento y desarrolla tu velocidad gradualmente de modo que tu último kilómetro sea más rápido que el primero.

## RECUPERACIÓN

Haz unos kilómetros de recuperación, un entrenamiento de N+TC o tómate todo el día libre. Dale a tu cuerpo lo que ansía hoy.

QUEDAN 12 SEMANAS

# DESARROLLA ESTABILIDAD



En tu tercera semana de entrenamiento, ahora comienzas a sentir el ritmo de tu carrera. El secreto de una buena carrera es la estabilidad. Puedes modificar la siguiente secuencia para ajustarla a tu semana, pero evita tener carreras de velocidad y de resistencia de manera consecutiva y atente a la distancia recomendada. Para completar tu entrenamiento, agrega los ejercicios de N+TC en tu rutina para que te pongas en forma más rápido.

## RECUPERACIÓN

Saca el máximo provecho de este día con una carrera de 3 a 8K que te permita recuperarte lo más eficazmente posible. Desarrolla tu velocidad gradualmente de modo que el primer kilómetro sea el más lento y el último sea el más rápido.

## VELOCIDAD

### PISTA

1000 metros a un ritmo de **10K**  
500 metros a un ritmo de **5K**  
500 metros a un ritmo de **5K**  
200 metros a un ritmo de **KM**  
400 metros a un ritmo de **5K**  
400 metros a un ritmo de **5K**  
(5 veces) 200 metros a un ritmo de **KM**  
90 segundos de recuperación tras cada intervalo.

## RECUPERACIÓN

Te recomendamos una recuperación con una carrera de progresión de 3 a 8K. Comienza lento y acelera el ritmo en el transcurso de tu carrera.

## RESISTENCIA

### 10K

Esta es tu carrera más larga de la semana. Corre esta distancia de manera estable con el fin de desarrollar tu resistencia para el día de la carrera.

Ahora que has logrado llegar tan lejos, comienza a poner atención a la calidad de tu ritmo en el transcurso de las carreras. Intenta mantener un ritmo que sea de **60 a 90 segundos** más lento que tu ritmo objetivo para el día de la carrera.

## RECUPERACIÓN

Hoy solo se trata de que te recuperes. Dale a tu cuerpo lo que ansía y corre unos cuantos kilómetros de recuperación, haz un entrenamiento de N+TC o tómate el día libre.

## RECUPERACIÓN

Dale a tu cuerpo lo que ansía hoy y corre unos cuantos kilómetros sencillos, haz el entrenamiento N+TC o tómate el día libre.

## VELOCIDAD

### PISTA

(8 veces) 100 metros de zancadas  
(2 veces) 1 200 metros a un ritmo de **10K**  
(1 vez) 1 200 metros a un ritmo de **maratón**  
(2 veces) 1 200 metros a un ritmo de **10K**  
(8 veces) 100 metros de zancadas

3 minutos de recuperación entre cada intervalo.

QUEDAN 11 SEMANAS

# APRENDE A CONCENTRARTE



El entrenamiento de esta semana te puede desafiar tanto física como mentalmente. Mantente concentrado en el momento y prepárate con anticipación para cada entrenamiento del día. Puedes modificar la siguiente secuencia para ajustarla a tu semana, pero evita tener carreras de velocidad y de resistencia de manera consecutiva y atente a la distancia recomendada.

Para completar tu entrenamiento, agrega los ejercicios de N+TC en tu rutina para que te pongas en forma más rápido.

## RECUPERACIÓN

Recupérate del último esfuerzo que hiciste con una carrera de progresión de 3 a 8K. Comienza lento y acelera el ritmo en el transcurso de tu carrera.

## VELOCIDAD

### PISTA

(4 veces) 200 metros a un ritmo de **KM**  
400 metros a un ritmo de **5K**  
(4 veces) 200 metros a un ritmo de **KM**  
400 metros a un ritmo de **5K**  
(4 veces) 200 metros a un ritmo de **KM**  
400 metros a un ritmo de **5K**

(4 veces) 100 metros como giros  
60 segundos de recuperación tras 200 segundos  
2 minutos de recuperación tras 400 segundos

## RECUPERACIÓN

El propósito de este día es que te recuperes. Prueba una carrera de 3 a 8K que aumente la velocidad gradualmente de modo que el último kilómetro se el más rápido.

## RESISTENCIA

### 10K

Esta es tu carrera más larga hasta el momento. Corre esta distancia de manera estable con el fin de preparar tu mente y tu cuerpo para el día de la carrera.

Ahora que has logrado llegar tan lejos, comienza a poner atención a la calidad de tu ritmo en el transcurso de las carreras. Intenta mantener un ritmo que sea de **60 a 90 segundos** más lento que tu ritmo objetivo para el día de la carrera.

## RECUPERACIÓN

Muévete con calma. Corre unos cuantos kilómetros de recuperación, haz un entrenamiento de N+TC o tómate todo el día libre.

## RECUPERACIÓN

Haz unos kilómetros de recuperación, un entrenamiento de N+TC o tómate todo el día libre. Dale a tu cuerpo lo que ansía hoy.

## VELOCIDAD

### TEMPO

(4 veces) 150 metros de zancadas

Tempo de **5K**

(4 veces) 150 metros de zancadas

QUEDAN 10 SEMANAS

# DESARROLLA TU FUERZA



Hasta ahora, este entrenamiento ha tenido un efecto grandioso en tu fortaleza. Esta semana la pondrás a prueba ya que tendrás más trabajo en ella. Puedes modificar la siguiente secuencia para ajustarla a tu semana, pero evita tener carreras de velocidad y de resistencia de manera consecutiva y atente a la distancia recomendada. Para completar tu entrenamiento, agrega los ejercicios de N+TC en tu rutina para que te pongas en forma más rápido.

## RECUPERACIÓN

Concéntrate en mantener el control conforme te recuperas del último entrenamiento. 3 a 8K de recuperación serán suficientes. Desarrolla la velocidad gradualmente desde el primer kilómetro hasta el último.

## RECUPERACIÓN

Hoy solo se trata de que te recuperes. Dale a tu cuerpo lo que ansía y corre unos cuantos kilómetros de recuperación, haz un entrenamiento de N+TC o tómate el día libre.

## VELOCIDAD

### PISTA

(4 veces) 100 metros a un ritmo de **KM**  
1 000 metros a un ritmo de **5K**  
400 metros a un ritmo de **10K**  
(4 veces) 100 metros a un ritmo de **KM**  
400 metros a un ritmo de **10K**  
1 000 metros a un ritmo de **5K**

(4 veces) 100 metros a un ritmo de **KM** como giros  
**90 segundos** de recuperación después de cada intervalo.

## RESISTENCIA

### 13K

Correr esta distancia de manera estable ayudará a preparar tu cuerpo y tu mente para completar la distancia el día de la carrera.

Recuerda poner más atención a la calidad de tu ritmo en el transcurso de las 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

### TEMPO

Corre **6,5K** a tu ritmo de tempo. Impúlsate para subir cualquier cuesta junto con tu ruta; aunque, si te encuentras en un terreno plano, impúlsate por **60 segundos** cada **5 minutos**.

## RECUPERACIÓN

Los kilómetros de recuperación son tan importantes como tus carreras de velocidad o resistencia. Prueba correr entre 3 y 8K de manera progresiva por hoy. Comienza lento y desarrolla tu velocidad gradualmente de modo que tu último kilómetro sea más rápido que el primero.

## RECUPERACIÓN

Dale a tu cuerpo lo que ansía hoy y corre unos cuantos kilómetros sencillos, haz el entrenamiento N+TC o tómate el día libre.

QUEDAN 9 SEMANAS

# IMPULSA TU RESISTENCIA



Tu resistencia ha mejorado. Esta semana la pondrás a trabajar. Los intervalos largos y las carreras largas más extensas se encuentran en el menú. Puedes modificar la siguiente secuencia para ajustarla a tu semana, pero evita tener carreras de velocidad y de resistencia de manera consecutiva y atente a la distancia recomendada. Para completar tu entrenamiento, agrega los ejercicios de N+TC en tu rutina para que te pongas en forma más rápido.

## RECUPERACIÓN

Saca el máximo provecho de este día con una carrera de 3 a 8K que te permita recuperarte lo más eficazmente posible. Desarrolla tu velocidad gradualmente de modo que el primer kilómetro sea el más lento y el último sea el más rápido.

## RECUPERACIÓN

Muévete con calma. Corre unos cuantos kilómetros de recuperación, haz un entrenamiento de N+TC o tómate todo el día libre.

## VELOCIDAD

### PISTA

(16 veces) 200 metros alternando entre tu ritmo de 10K y tu ritmo de 5K.

Sigue cada intervalo de 200 metros con 90 segundos de descanso.

## RESISTENCIA

### 16K

Prepárate para completar la distancia el día de la carrera con tu carrera más larga de la semana.

Recuerda poner más atención a la calidad de tu ritmo en el transcurso de las 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

### CUESTAS

Corre cuesta arriba 9 veces.

Evita solo detenerte una vez que llegues a la cima de la cuesta, corre 20 segundos adicionales cuando estés ahí.

## RECUPERACIÓN

Te recomendamos una recuperación con una carrera de progresión de 3 a 8K. Comienza lento y acelera el ritmo en el transcurso de tu carrera.

## RECUPERACIÓN

Haz unos kilómetros de recuperación, un entrenamiento de N+TC o tómate todo el día libre. Dale a tu cuerpo lo que ansía hoy.

QUEDAN 8 SEMANAS

# RETOMA EL RITMO



Esta semana te sentirás más cómodo con estar incómodo. Rompe con los ritmos que has establecido para ti e intenta experimentar con nuevos ritmos que pongan a prueba tus límites. Puedes modificar la siguiente secuencia para ajustarla a tu semana, pero evita tener carreras de velocidad y de resistencia de manera consecutiva y atente a la distancia recomendada. Para completar tu entrenamiento, agrega los ejercicios de N+TC en tu rutina para que te pongas en forma más rápido.

## RECUPERACIÓN

Recupérate del último esfuerzo que hiciste con una carrera de progresión de 3 a 8K. Comienza lento y acelera el ritmo en el transcurso de tu carrera.

## RECUPERACIÓN

Hoy solo se trata de que te recuperes. Dale a tu cuerpo lo que ansía y corre unos cuantos kilómetros de recuperación, haz un entrenamiento de N+TC o tómate el día libre.

## VELOCIDAD

### PISTA

**(2 veces) 200 metros a un ritmo de KM**  
Tramo **800: 600 metros a un ritmo de 5K**,  
luego **200 metros a un ritmo de KM**  
**400 metros a un ritmo de 5K**  
Tramo **800: 600 metros a un ritmo de 5K**,  
luego **200 metros a un ritmo de KM**  
**400 metros a un ritmo de 5K**  
**(2 veces) 200 metros a un ritmo de KM**  
**60 segundos** de recuperación después de  
los intervalos de **200 metros. 2 minutos** de  
recuperación después de los demás intervalos.

## RESISTENCIA

### 13K

Esta es tu carrera más larga de la semana. Corre esta distancia de manera estable con el fin de desarrollar tu resistencia para el día de la carrera.

Recuerda poner más atención a la calidad de tu ritmo en el transcurso de las 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

**1,5K a un ritmo de 10K**  
**400 metros a un ritmo de KM**  
**800 metros a un ritmo de 5K**

Después de cada intervalo toma  
**3 minutos** de recuperación.

Repite la serie dos **veces**.

## RECUPERACIÓN

El propósito de este día es que te recuperes. Prueba una carrera de 3 a 8K que aumente la velocidad gradualmente de modo que el último kilómetro se el más rápido.

## RECUPERACIÓN

Dale a tu cuerpo lo que ansía hoy y corre unos cuantos kilómetros sencillos, haz el entrenamiento N+TC o tómate el día libre.

QUEDAN 7 SEMANAS

# MIRA LO QUE VIENE



Esta semana, el entrenamiento cambia de las carreras y los ejercicios de base a prepararte para la competencia. Puedes modificar la siguiente secuencia para ajustarla a tu semana, pero evita tener carreras de velocidad y de resistencia de manera consecutiva y atente a la distancia recomendada. Para completar tu entrenamiento, agrega los ejercicios de N+TC en tu rutina para que te pongas en forma más rápido.

## RECUPERACIÓN

Concéntrate en mantener el control conforme te recuperas del último entrenamiento. 3 a 8K de recuperación serán suficientes. Desarrolla la velocidad gradualmente desde el primer kilómetro hasta el último.

## RECUPERACIÓN

Muévete con calma. Corre unos cuantos kilómetros de recuperación, haz un entrenamiento de N+TC o tómate todo el día libre.

## VELOCIDAD

### PISTA

400 metros a un ritmo de **10K**  
(2 veces) 400 metros a un ritmo de **5K**  
400 metros a un ritmo de **KM**

2 minutos de recuperación entre cada intervalo.  
Repite 4 veces la serie.

## RECUPERACIÓN

Los kilómetros de recuperación son tan importantes como tus carreras de velocidad o resistencia. Prueba correr entre 3 y 8K de manera progresiva por hoy. Comienza lento y desarrolla tu velocidad gradualmente de modo que tu último kilómetro sea más rápido que el primero.

## RESISTENCIA

### 16K

Prepárate para completar la distancia el día de la carrera con tu carrera más larga de la semana.

Recuerda poner más atención a la calidad de tu ritmo en el transcurso de las carreras. Intenta mantener un ritmo que sea de **60 a 90 segundos** más lento que tu ritmo objetivo para el día de la carrera.

## RECUPERACIÓN

Haz unos kilómetros de recuperación, un entrenamiento de N+TC o tómate todo el día libre. Dale a tu cuerpo lo que ansía hoy.

## VELOCIDAD

### FARTLEK

1,5K a tu ritmo de **tempo**

Sigue esta secuencia de fartleks:

- 1 minuto de ritmo intenso, 30 segundos de ritmo suave
  - 2 minutos de ritmo intenso, 1 minuto de ritmo suave
  - 3 minutos de ritmo intenso, 1:30 minutos de ritmo suave
  - 3 minutos de ritmo intenso, 1:30 minutos de ritmo suave
  - 2 minutos de ritmo intenso, 1 minuto de ritmo suave
  - 1 minuto de ritmo intenso, 30 segundos de ritmo suave
- 1,5K a un ritmo de **tempo**

QUEDAN 6 SEMANAS

# APRÓPIATE DE LO RÁPIDO



Te has hecho cada vez más rápido, en el curso de las semanas. Llegó el momento de que seas lo más rápido que puedas. Esta semana vas a trabajar con tu velocidad y tu fortaleza. Puedes modificar la siguiente secuencia para ajustarla a tu semana, pero evita tener carreras de velocidad y de resistencia de manera consecutiva y atente a la distancia recomendada. Para completar tu entrenamiento, agrega los ejercicios de N+TC en tu rutina para que te pongas en forma más rápido.

## RECUPERACIÓN

Saca el máximo provecho de este día con una carrera de 3 a 8K que te permita recuperarte lo más eficazmente posible. Desarrolla tu velocidad gradualmente de modo que el primer kilómetro sea el más lento y el último sea el más rápido.

## RECUPERACIÓN

Hoy solo se trata de que te recuperes. Dale a tu cuerpo lo que ansía y corre unos cuantos kilómetros de recuperación, haz un entrenamiento de N+TC o tómate el día libre.

## VELOCIDAD

### PISTA

200 metros a un ritmo de **KM 45 segundos** de recuperación  
800 metros a un ritmo de **10K 2 minutos** de recuperación  
200 metros a un ritmo de **KM 45 segundos** de recuperación  
600 a un ritmo de **10K 2 minutos** de recuperación  
200 metros a un ritmo de **KM 45 segundos** de recuperación  
400 metros a un ritmo de **10K 2 minutos** de recuperación  
800 metros a un ritmo de **5K 45 segundos** de recuperación  
200 metros a un ritmo de **KM 2 minutos** de recuperación  
600 metros a un ritmo de **5K 45 segundos** de recuperación  
200 metros a un ritmo de **KM 2 minutos** de recuperación  
400 metros a un ritmo de **5K 45 segundos** de recuperación  
200 metros a un ritmo de **KM**

## RESISTENCIA

### 13K

Correr esta distancia de manera estable ayudará a preparar tu cuerpo y tu mente para completar la distancia el día de la carrera.

Ya casi lo logras. Para las últimas seis semanas de entrenamiento, supervisa tu ritmo promedio en el transcurso de tu carrera. La combinación de ritmo y distancia te servirá como un ingrediente esencial para tener éxito el día de la carrera.

## VELOCIDAD

### INTERVALOS

1000 metros a un ritmo de **10K**  
1000 metros a un ritmo de **tempo**  
1000 metros a un ritmo de **10K**  
1000 metros a un ritmo de **tempo**  
1000 metros a un ritmo de **10K**  
1000 metros a un ritmo de **tempo**  
(6 veces) 100 metros de zancadas

2 minutos de descanso entre cada intervalo.  
30 segundos entre las zancadas.

## RECUPERACIÓN

Te recomendamos una recuperación con una carrera de progresión de 3 a 8K. Comienza lento y acelera el ritmo en el transcurso de tu carrera.

## RECUPERACIÓN

Dale a tu cuerpo lo que ansía hoy y corre unos cuantos kilómetros sencillos, haz el entrenamiento N+TC o tómate el día libre.

QUEDAN 5 SEMANAS

# AVANZA



Esta semana es una magnífica oportunidad para ver al futuro atleta que quieres ser. Actúa como ese atleta ahora. Sigue algunos ritmos más rápidos y considera ajustar tus objetivos de carrera para que coincidan con el corredor en que te has convertido. Puedes modificar la siguiente secuencia para ajustarla a tu semana, pero evita tener carreras de velocidad y de resistencia de manera consecutiva y atente a la distancia recomendada. Para completar tu entrenamiento, agrega los ejercicios de N+TC en tu rutina para que te pongas en forma más rápido.

## RECUPERACIÓN

Recupérate del último esfuerzo que hiciste con una carrera de progresión de 3 a 8K. Comienza lento y acelera el ritmo en el transcurso de tu carrera.

## RECUPERACIÓN

Muévete con calma. Corre unos cuantos kilómetros de recuperación, haz un entrenamiento de N+TC o tómate todo el día libre.

## VELOCIDAD

### PISTA

300 metros a un ritmo de **KM 45 segundos** de recuperación  
400 a un ritmo de **5K 2 minutos** de recuperación  
500 a un ritmo de **5K 2 minutos** de recuperación  
600 a un ritmo de **10K 2 minutos** de recuperación  
500 a un ritmo de **5K 2 minutos** de recuperación  
400 a un ritmo de **5K 2 minutos** de recuperación  
300 metros a un ritmo de **KM 45 segundos** de recuperación

## RECUPERACIÓN

El propósito de este día es que te recuperes. Prueba una carrera de 3 a 8K que aumente la velocidad gradualmente de modo que el último kilómetro se el más rápido.

## RESISTENCIA

### 16K

Prepárate para completar la distancia el día de la carrera con tu carrera más larga de la semana.

Para las últimas cinco semanas de entrenamiento, supervisa tu ritmo promedio en el transcurso de tu carrera. La combinación de ritmo y distancia te servirá como un ingrediente esencial para tener éxito el día de la carrera.

## RECUPERACIÓN

Haz unos kilómetros de recuperación, un entrenamiento de N+TC o tómate todo el día libre. Dale a tu cuerpo lo que ansía hoy.

## VELOCIDAD

### TEMPO

Carrera de progresión de **6,5K** que promedia tu ritmo de **tempo**.

**(8 veces)** 100 metros de zancadas

QUEDAN 4 SEMANAS

# SUPERA TU PUNTO MÁXIMO



Tu entrenamiento rebasará su punto máximo esta semana. Prepárate para trabajar arduamente, estar cansado y disfrutar cada minuto. Puedes modificar la siguiente secuencia para ajustarla a tu semana, pero evita tener carreras de velocidad y de resistencia de manera consecutiva y atente a la distancia recomendada. Para completar tu entrenamiento, agrega los ejercicios de N+TC en tu rutina para que te pongas en forma más rápido.

## RECUPERACIÓN

Concéntrate en mantener el control conforme te recuperas del último entrenamiento. 3 a 8K de recuperación serán suficientes. Desarrolla la velocidad gradualmente desde el primer kilómetro hasta el último.

## RECUPERACIÓN

Hoy solo se trata de que te recuperes. Dale a tu cuerpo lo que ansía y corre unos cuantos kilómetros de recuperación, haz un entrenamiento de N+TC o tómate el día libre.

## VELOCIDAD

### PISTA

Comienza tu sesión con un ensayo de tiempo de **3K** y corre al ritmo que tendrás el día de la carrera.

Sigue con:

- 200 metros** a un ritmo de **10K**
  - 200 metros** a un ritmo de **5K**
  - 200 metros** a un ritmo de **KM**
  - 200 metros** a un ritmo de **10K**
  - 200 metros** a un ritmo de **5K**
  - 200 metros** a un ritmo de **KM**
- 10 minutos** de recuperación después de **3K**  
**60 segundos** de recuperación después de los intervalos de **200 metros**

## RECUPERACIÓN

Los kilómetros de recuperación son tan importantes como tus carreras de velocidad o resistencia. Prueba correr entre 3 y 8K de manera progresiva por hoy. Comienza lento y desarrolla tu velocidad gradualmente de modo que tu último kilómetro sea más rápido que el primero.

## RESISTENCIA

### 17.5K

Correr esta distancia de manera estable ayudará a preparar tu cuerpo y tu mente para completar la distancia el día de la carrera.

Ya casi lo logras. Durante las últimas cuatro semanas de entrenamiento, supervisa tu ritmo promedio en el transcurso de la carrera. La combinación de ritmo y distancia te servirá como un ingrediente esencial para tener éxito el día de la carrera.

## RECUPERACIÓN

Dale a tu cuerpo lo que ansía hoy y corre unos cuantos kilómetros sencillos, haz el entrenamiento N+TC o tómate el día libre.

## VELOCIDAD

### TEMPO

Hoy corre **10K**. Los primeros **5K** deben ser a un ritmo de Carrera de recuperación. Corre los últimos **5K** a tu ritmo de tempo más rápido.

QUEDAN 3 SEMANAS

# REFINA CADA PASO



No bajes el ritmo. Refinalo. Esta semana la velocidad mejora, pero la recuperación mejora aún más. A partir de este momento, se trata de la calidad de la carrera y de la recuperación. Puedes modificar la siguiente secuencia para ajustarla a tu semana, pero evita tener carreras de velocidad y de resistencia de manera consecutiva y atente a la distancia recomendada. Para completar tu entrenamiento, agrega los ejercicios de N+TC en tu rutina para que te pongas en forma más rápido.

## RECUPERACIÓN

Saca el máximo provecho de este día con una carrera de 3 a 8K que te permita recuperarte lo más eficazmente posible. Desarrolla tu velocidad gradualmente de modo que el primer kilómetro sea el más lento y el último sea el más rápido.

## RECUPERACIÓN

Muévete con calma. Corre unos cuantos kilómetros de recuperación, haz un entrenamiento de N+TC o tómate todo el día libre.

## VELOCIDAD

### PISTA

Corre **1,5K**: alterna correr **200 metros** a un ritmo de **tempo** y luego **200 metros** a un ritmo de **KM**. Sigue con **4 minutos** de recuperación.

Tramo de **800 metros**: los primeros **200 m** a un ritmo de **tempo** y los últimos **200 m** a un ritmo de **KM**. **2 minutos** de recuperación.

Tramo de **400 metros**: los primeros **200 m** a un ritmo de **tempo** y los últimos **200 m** a un ritmo de **KM**.

## RESISTENCIA

### 13K

Prepárate para completar la distancia el día de la carrera con tu carrera más larga de la semana.

Para las últimas tres semanas de entrenamiento, supervisa tu ritmo promedio en el transcurso de las carreras. La combinación de ritmo y distancia te servirá como un ingrediente esencial para tener éxito el día de la carrera.

## VELOCIDAD

### CUESTAS

Corre cuesta arriba por **2 minutos**, de preferencia **90 segundos** hacia arriba y **30 segundos** en la cima. Repite **6 veces**.

Si no tienes una cuesta, haz **2 minutos** de carrera de progresión de que pase de un ritmo de **10K** a uno de **KM** y repítelo **6 veces**.

Sin importar si lo haces en una cuesta o en una superficie plana, permítete una recuperación completa entre los intervalos.

## RECUPERACIÓN

El propósito de la carrera de 3 a 8 kilómetros de hoy es que te recuperes tras tu último entrenamiento. Desarrolla gradualmente la velocidad, de modo que tu último kilómetro sea el más rápido.

## RECUPERACIÓN

Haz unos kilómetros de recuperación, un entrenamiento de N+TC o tómate todo el día libre. Dale a tu cuerpo lo que ansía hoy.

QUEDAN 2 SEMANAS

# MANTÉN TU TRABAJO



Has hecho el entrenamiento. Llegó el momento de mantener este cuerpo de trabajo. Conforme se reduce la intensidad, es importante que te concentres en dormir, hidratarte, alimentarte bien y divertirte. Puedes modificar la siguiente secuencia para ajustarla a tu semana, pero evita tener carreras de velocidad y de resistencia de manera consecutiva y atente a la distancia recomendada. Para completar tu entrenamiento, agrega los ejercicios de N+TC en tu rutina para que te pongas en forma más rápido.

## RECUPERACIÓN

Recupérate del último esfuerzo que hiciste con una carrera de progresión de 3 a 8K. Comienza lento y acelera el ritmo en el transcurso de tu carrera.

## RECUPERACIÓN

Hoy solo se trata de que te recuperes. Dale a tu cuerpo lo que ansía y corre unos cuantos kilómetros de recuperación, haz un entrenamiento de N+TC o tómate el día libre.

## VELOCIDAD

### PISTA

(4 veces) 200 metros a un ritmo de **KM**  
(2 veces) 400 metros a un ritmo de **10K**  
(4 veces) 200 metros a un ritmo de **5K**  
(2 veces) 400 metros a un ritmo de **10K**  
(4 veces) 200 metros a un ritmo de **KM**

60 segundos de recuperación entre cada intervalo.

## RESISTENCIA

### 10K

Correr esta distancia de manera estable ayudará a preparar tu cuerpo y tu mente para completar la distancia el día de la carrera.

Durante las últimas dos semanas de entrenamiento, supervisa tu ritmo promedio en el transcurso de las carreras. La combinación de ritmo y distancia te servirá como un ingrediente esencial para tener éxito el día de la carrera.

## VELOCIDAD

### PISTA

Carrera de recuperación de **2K**

(2 veces) 100 metros de zancadas  
1000 metros a un ritmo de **tempo**  
(2 veces) 100 metros de zancadas  
1000 metros a un ritmo de **tempo**

Carrera de recuperación de **2K**

## RECUPERACIÓN

El propósito de este día es que te recuperes. Prueba una carrera de 3 a 8K que aumente la velocidad gradualmente de modo que el último kilómetro se el más rápido.

## RECUPERACIÓN

Dale a tu cuerpo lo que ansía hoy y corre unos cuantos kilómetros sencillos, haz el entrenamiento N+TC o tómate el día libre.

QUEDA 1 SEMANA

# LA LÍNEA DE SALIDA



Lo lograste. Esta semana, corre fuerte y lleno de confianza. Usa lo que has aprendido y el progreso que has alcanzado. Estás preparado para llegar a la meta. Puedes modificar la siguiente secuencia para ajustarla a tu semana, pero evita tener carreras de velocidad y de resistencia de manera consecutiva y atente a la distancia recomendada. Para completar tu entrenamiento, agrega los ejercicios de N+TC en tu rutina para que te pongas en forma más rápido.

## RECUPERACIÓN

Concéntrate en mantener el control conforme te recuperas del último entrenamiento. 3 a 8K de recuperación serán suficientes. Desarrolla la velocidad gradualmente desde el primer kilómetro hasta el último.

## RECUPERACIÓN

Muévete con calma. Corre unos cuantos kilómetros de recuperación, haz un entrenamiento de N+TC o tómate todo el día libre.

## VELOCIDAD

### PISTA

(2 veces) 200 metros a un ritmo de **KM**  
(2 veces) 400 metros a un ritmo de **5K**  
800 metros a un ritmo de **10K**  
(2 veces) 400 metros a un ritmo de **maratón**  
(2 veces) 200 metros a un ritmo de **KM**

2 minutos de recuperación entre cada intervalo.

## RECUPERACIÓN

Los kilómetros de recuperación son tan importantes como tus carreras de velocidad o resistencia. Prueba correr entre 3 y 8K de manera progresiva por hoy. Comienza lento y desarrolla tu velocidad gradualmente de modo que tu último kilómetro sea más rápido que el primero.

## DÍA DE LA CARRERA

### 15K

Lo lograste. Esta semana corre con fuerza y con confianza. Usa lo que has aprendido y el progreso que has alcanzado. Estás preparado para llegar a la meta.

## RECUPERACIÓN

Haz unos cuantos kilómetros de progresión, haz un entrenamiento de N+TC o tómate todo el día libre. Dale a tu cuerpo lo que ansía hoy.

## VELOCIDAD

### PISTA

Carrera de recuperación de **3K**

(8 veces) 100 metros de zancadas

Carrera de recuperación de **1,5K**

# DESGLOSE DEL PLAN DE MUESTRA



Más adelante, te presentamos un desglose semanal de muestra del plan. Si tu programa no coincide con el programa de entrenamiento, ajústalo a tus necesidades. Para obtener mejores resultados, cada semana debe incluir estos entrenamientos clave: velocidad, resistencia y recuperación, pero debes dar prioridad a la velocidad y la resistencia, si no tienes tiempo de hacer todo. Utiliza esto como una guía visual y prepárate para hacer frente a una carrera de 15K.

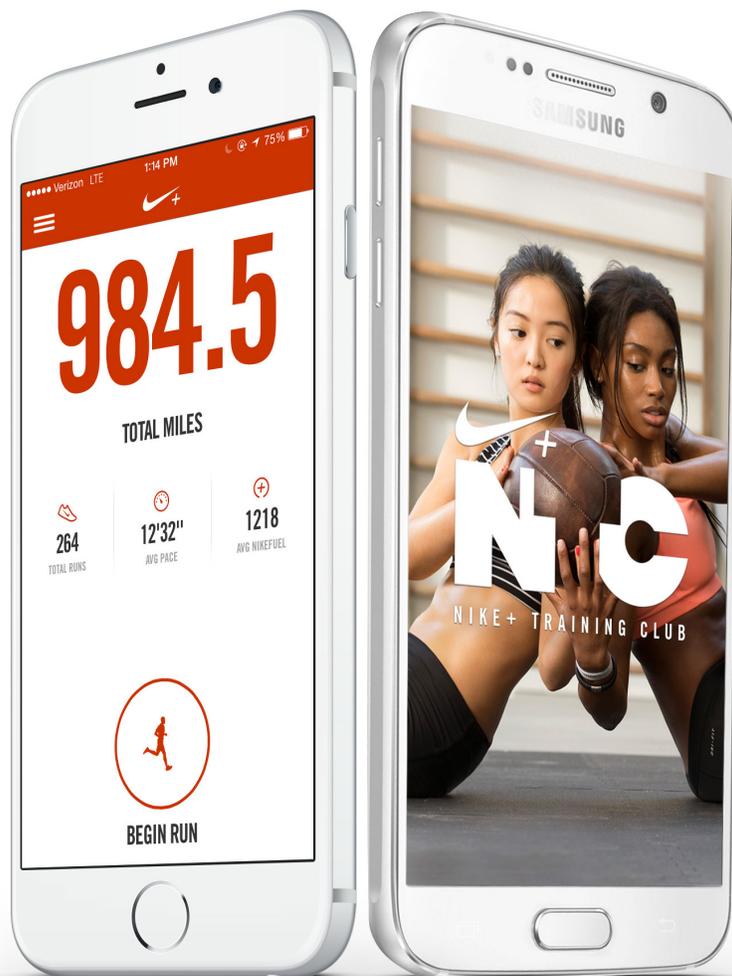
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
14	3 A 8K	PISTA	RECUPÉRATE	FARTLEK	3 A 8K	6.5K	RECUPÉRATE
13	3 A 8K	PISTA	RECUPÉRATE	CUESTAS	3 A 8K	6.5K	RECUPÉRATE
12	3 A 8K	PISTA	RECUPÉRATE	PISTA	3 A 8K	10K	RECUPÉRATE
11	3 A 8K	PISTA	RECUPÉRATE	TEMPO	3 A 8K	10K	RECUPÉRATE
10	3 A 8K	PISTA	RECUPÉRATE	TEMPO	3 A 8K	13K	RECUPÉRATE
09	3 A 8K	PISTA	RECUPÉRATE	CUESTAS	3 A 8K	16K	RECUPÉRATE
08	3 A 8K	PISTA	RECUPÉRATE	PISTA	3 A 8K	13K	RECUPÉRATE
07	3 A 8K	PISTA	RECUPÉRATE	FARTLEK	3 A 8K	16K	RECUPÉRATE
06	3 A 8K	PISTA	RECUPÉRATE	INTERVALOS	3 A 8K	13K	RECUPÉRATE
05	3 A 8K	PISTA	RECUPÉRATE	TEMPO	3 A 8K	16K	RECUPÉRATE
04	3 A 8K	PISTA	RECUPÉRATE	TEMPO	3 A 8K	17.5K	RECUPÉRATE
03	3 A 8K	PISTA	RECUPÉRATE	CUESTAS	3 A 8K	13K	RECUPÉRATE
02	3 A 8K	PISTA	RECUPÉRATE	FARTLEK	3 A 8K	10K	RECUPÉRATE
01	3 A 8K	PISTA	RECUPÉRATE	PISTA	RECUPÉRATE	5K	15K

# CORRE CON INTELIGENCIA. ENTRENA MEJOR.

## APLICACIÓN NIKE+ RUNNING

VEN A CORRER  
CON NOSOTROS.

Establece tu entrenamiento con la aplicación Nike+ Running. Haz un seguimiento de tu ruta, distancia, ritmo, tiempo, calorías y obtén comentarios de audio en tiempo real para que corras mejor. Comparte fotos, compara tu progreso y recibe el aliento de tus amigos mientras corres, para motivarte mientras persigues tus objetivos.



## APLICACIÓN N+TC

TU ENTRENADOR PERSONAL.  
DISEÑADA POR NIKE.  
IMPULSADA POR TUS AMIGOS.

Recupérate mejor y fortalécete durante tu entrenamiento con la aplicación N+TC. Escoge entre más de 100 entrenamientos de las Entrenadoras Especializadas de Nike y atletas de alto nivel, recibe la motivación de tus amigos, conéctate con la comunidad de N+TC y entrenen mejor juntos. Establece desafíos para ganar NikeFuel y minutos de N+TC, que están sincronizados con tu perfil de Nike+.

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