

ENTRENAMIENTOS DE 5000 M Y 10000 M

Plan de Entrenamiento para 5000 metros - Nivel Intermedio

IMPORTANTE:

* Los tiempos y distancias que se muestran son aproximados, no tiene excesiva importancia que varíen ligeramente.

* Si tiene alguna duda sobre cómo se realiza alguno de los entrenamientos o qué significan las abreviaturas, en la parte inferior se explica más detalladamente.

Sem.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	Descanso	5Km C.C.	8Km Fartlek	5Km C.C.	8Km C.C.	5Km C.C.	8Km C.C.
2	Descanso	7Km C.C.	8Km Fartlek	5Km C.C.	8Km C.C.	5Km C.C.	8Km C.C.
3	Descanso	5Km C.C.	5x200 Ritmo: 47s-50s Recup. 1m	5Km C.C.	8Km C.C.	5Km C.C.	11Km C.C.
4	Descanso	8Km C.C.	5x400 Ritmo: 1m34s-1m38s Recup. 2m	7Km C.C.	8Km C.C.	5Km C.C.	10Km C.C.
5	Descanso	8Km C.C.	5x400 Ritmo: 1m36s-1m40s Recup. 1m30s	7Km C.C.	8Km C.C.	5Km C.C.	Competición 5Km (o 10Km C.C.)
6	Descanso	7Km C.C.	5x800 Ritmo: 3m10s-3m14s Recup. 2m30s	7Km C.C.	8Km C.C.	7Km C.C.	13Km C.C.
7	Descanso	8Km C.C.	6x400 Ritmo: 1m36s-1m40s Recup. 1m30s	7Km C.C.	8Km C.C.	7Km C.C.	11Km C.C.
8	Descanso	8Km C.C.	6x800 Ritmo: 3m10s-3m14s Recup. 2m30s	7Km C.C.	8Km C.C.	7Km C.C.	13Km C.C.
9	Descanso	8Km C.C.	7x400 Ritmo: 1m34s-1m38s Recup. 2m	7Km C.C.	8Km C.C.	7Km C.C.	Competición de 5Km (o 12Km C.C.)
10	Descanso	7x400 Ritmo: 1m33s-1m37s Recup. 2m	5Km C.C.	8Km C.C.	5x400 rápidos Ritmo: 1m26s-1m28s Recup. total	7Km C.C.	10Km C.C.
11	Descanso	5x400 Ritmo: 1m36s-1m40s Recup. 1m30s	7Km C.C.	8Km C.C.	5x800 Ritmo: 3m10s-3m14s Recup. 2m30s	7Km C.C.	8Km C.C.
12	Descanso	6x400 Ritmo: 1m34s-1m38s Recup. 2m	8Km C.C.	5Km C.C.	Descanso	7Km C.C.	COMPETICIÓN 5000m

EXPLICACIÓN DE ENTRENAMIENTOS:

* **C.C.** Carrera Continua. Es una carrera en la que no se varía significativamente el ritmo, y donde debemos llevar la sensación de que podemos seguir corriendo ininterrumpidamente.

* **Fartlek.** Carrera Continua con Cambios de Ritmo. Es una carrera en la que se van realizando cambios de ritmo, de entre 2 y 5 minutos, donde se aumenta la velocidad. Tras un cambio de ritmo se sigue corriendo, aunque a una velocidad menor. Cuando nos recuperamos, iniciamos un nuevo cambio de ritmo.

* **Series.** Cuando aparece 6x200 (por ejemplo) nos referimos a que se hagan 6 series de 200 metros cada una. 'Ritmo' nos indica el tiempo aproximado que debemos realizar en cada serie y 'Recup.' nos indica el tiempo de descanso que tenemos para recuperarnos entre serie y serie. Antes de comenzar a hacer series es MUY IMPORTANTE haber calentado antes, por ejemplo corriendo 15 minutos despacio y realizando estiramientos.

* **Competición.** Recuerde que previamente a la competición es conveniente realizar un breve calentamiento (15 minutos lentos y estiramientos).

Estarás preparado para entrenarte a correr los 10 km en 55 minutos si puedes correr:

- 200 m en 43 segundos;
- 400 m en 91 segundos;
- 1km en 5 minutos.

Para correr 10km en 55 minutos hay que hacer un promedio de 5:30 por kilómetro

Se aconseja una base de seis semanas de 30 a 50 kilómetros semanales antes de iniciar el entrenamiento especial para la carrera de 10 km en 55 minutos. El entrenamiento de una semana típica debe consistir en:

- Una carrera de fortalecimiento de 10 a 15 kilómetros, desde 5:56 a 6:34 por kilómetro.
- Un ejercicio de resistencia en pista (intervalos de 200, 400, 800 o 1 km, todo a un paso ligeramente más rápido que el previsto para la carrera final).
- Una carrera de distancia media de 5 kilómetros con 6 trechos de 50 a 120 metros, a un paso rápido y controlado.
- Tres carreras de distancia media de 5 kilómetros desde 5:56 a 6:34 por kilómetro.
- Un día de descanso.

El paso ligero de este programa es de 5:56 a 6:34 por kilómetro.

1ª Semana

Día 1: 10 km a paso ligero.

Día 2: 8 x 400 en 1:55; 200R. (Correr 400 metros en 1 minutos 55 segundos, 8 veces, con una recuperación de 200 metros en medio)

Día 3: 10 km a paso ligero.

Día 4: 10 x 100 en 25; 300 R.

Día 5: 8 km a paso ligero.

Día 6: Día de descanso.

Día 7: 10 km a paso ligero, incorporando 5km en 29:30

2ª Semana

Día 1: 14 km a paso ligero.

Día 2: 8 x 200 en 52; 200R.

Día 3: 8 km a paso ligero.

Día 4: 12 x 50 (rápido y controlado); 350 R.

Día 5: 8 km a paso ligero.

Día 6: Día de descanso.

Día 7: 10 km a paso ligero, incorporando 6km en 34:15

3ª Semana

Día 1: 14 km a paso ligero.

Día 2: 400 en 1:44; 800 en 4:05; 1.200 m en 6:10; 1.600 m en 8:20; todo con 400 R

Día 3: 10 km a paso ligero.

Día 4: 4 x 800 en 4:15; 800 R.

Día 5: 8 km a paso ligero.
Día 6: Día de descanso o 3 km a paso ligero
Día 7: 10 km a paso ligero, incorporando 6km en 33:09

4ª Semana

Día 1: 14 km a paso ligero.
Día 2: 8 x 400 en 1:50; 400 R
Día 3: 9 km a paso ligero.
Día 4: 12 x 100 en 25; 300 R.
Día 5: 9 km a paso ligero.
Día 6: Día de descanso o 3 km a paso ligero
Día 7: Carrera de 5 a 15 km, u 11 km en 64:00

5ª Semana

Día 1: 13 km a paso ligero incorporando 3 km en 16:55
Día 2: 8 x 100 en 24; 300 R
Día 3: 10 km a paso ligero, incorporando 3 x 1.600 en 8:50.
Día 4: 8 km a paso ligero.
Día 5: Día de descanso.
Día 6: 6 km a paso ligero.
Día 7: Carrera de 5 a 15 km, o 10 km a paso ligero, incorporando 3 km a tiempo de prueba.

6ª Semana

Día 1: 13 km a paso ligero.
Día 2: 3 x 1.500 metros en 8:00; 600 R.
Día 3: 10 km a paso ligero.
Día 4: 8 x 400 en 1:50; 400 R.
Día 5: 10 km a paso ligero, incorporando 4 x 100 (rápido y controlado).
Día 6: 8 km a paso ligero.
Día 7: 10 km a paso ligero, incorporando 6 km en 33:10.

7ª Semana

Día 1: 13 km a paso ligero.
Día 2: 4 x 800 metros en 4:08; 600 R.
Día 3: 10 km a paso ligero.
Día 4: 3 x 300 en 80; 100 R; 800 jogging; 3 x 300 en 75; 100 R.
Día 5: 8 km a paso ligero.
Día 6: Día de descanso
Día 7: 14 km a paso ligero, incorporando 11 km en 63:30.

8ª Semana

Día 1: 13 km a paso ligero.
Día 2: 5 x 400 en 98; 400 R.
Día 3: 8 km a paso ligero, incorporando 2 km en 11:30
Día 4: 3 km a paso ligero.
Día 5: Día de descanso.
Día 6: 3 km a peso ligero.
Día 7: Carrera de 10 km en 55 minutos.

Estarás preparado para entrenarte a correr los 10 km en 52 minutos 30 segundos si puedes correr:

- 200 m en 42 segundos;
- 400 m en 89 segundos;
- 1km en 4 minutos 48 segundos.

Para correr 10km en 52 minutos 30 segundos hay que hacer un promedio de 5:15 por kilómetro

Se aconseja una base de seis semanas de 40 a 50 kilómetros semanales antes de iniciar el entrenamiento especial de ocho semanas para los 10 km en 52 minutos 30 segundos. El entrenamiento de una semana típica en este período debe consistir en:

- Una carrera de fortalecimiento de 10 a 15 kilómetros, desde 5:47 a 6:15 por kilómetro.
- Un ejercicio de resistencia en pista (intervalos de 200, 400, 800 y 1000 m, todo a un paso ligeramente más rápido que el previsto para la carrera).
- Una carrera de distancia media de 6 kilómetros con 6 tramos de 50 a 120 metros, a un paso rápido y controlado.
- Tres carreras de distancia media de 6 kilómetros desde 5:47 a 6:15 por kilómetro.
- Un día de descanso.

El paso ligero de este programa es de 5:47 a 6:15 por kilómetro.

1ª Semana

Día 1: 10 km a paso ligero.

Día 2: 8 x 400 en 1:50; 200R. (Correr 400 metros en 1 minutos 50 segundos, 8 veces, con una recuperación de 200 metros en medio)

Día 3: 5 km a paso ligero.

Día 4: 8 x 100 en 23; 300 R.

Día 5: 5 km a paso ligero.

Día 6: Día de descanso.

Día 7: 10 km a paso ligero, incorporando 5km en 28:00

2ª Semana

Día 1: 14 km a paso ligero.

Día 2: 8 x 200 en 51; 200R.

Día 3: 8 km a paso ligero.

Día 4: 12 x 50 (rápido y controlado); 350 R.

Día 5: 6 km a paso ligero.

Día 6: 5 km a paso ligero.

Día 7: 10 km a paso ligero, incorporando 6km en 32:00

3ª Semana

Día 1: 14 km a paso ligero.

Día 2: 400 en 1:42; 800 en 3:50; 1.200 m en 5:50; 1.600 m en 8:10; todo con 400 R

Día 3: 10 km a paso ligero.

Día 4: 5 x 800 en 4:00; 600 R.

Día 5: 8 km a paso ligero.

Día 6: Día de descanso.

Día 7: 10 km a paso ligero, incorporando 6km en 32:00

4ª Semana

Día 1: 16 km a paso ligero.

Día 2: 8 x 400 en 1:47; 400 R

Día 3: 10 km a paso ligero.

Día 4: 12 x 100 en 24; 300 R.

Día 5: 3 km a paso ligero.

Día 6: 14 km a paso ligero.

Día 7: 5 km a paso ligero.

5ª Semana

Día 1: Carrera de 8 km en 42:02

Día 2: 10 km a paso ligero.

Día 3: 10 km a paso ligero, incorporando 3 x 1 km en 5:06.

Día 4: 8 km a paso ligero.

Día 5: Día de descanso.

Día 6: 8 km a paso ligero.

Día 7: 10 km a paso ligero, incorporando 3 km en 17:00.

6ª Semana

Día 1: 14 km a paso ligero.

Día 2: 3 x 1.600 metros en 8:20; 600 R.

Día 3: 10 km a paso ligero.

Día 4: 10 x 400 en 1:50; 200 R.

Día 5: 8 km a paso ligero, incorporando 3 x 150 (rápido y controlado).

Día 6: 10 km a paso ligero.

Día 7: 10 km a paso ligero, incorporando 6 km en 31:20.

7ª Semana

Día 1: 14 km a paso ligero.

Día 2: 4 x 800 metros en 3:55; 600 R.

Día 3: 10 km a paso ligero.

Día 4: 3 x 300 en 79; 100 R; 800 jogging; 3 x 300 en 74; 100 R.

Día 5: 8 km a paso ligero.

Día 6: Día de descanso

Día 7: 16 km a paso ligero, incorporando 13 km en 71:00.

8ª Semana

Día 1: 14 km a paso ligero.

Día 2: 6 x 400 en 97; 400 R.

Día 3: 8 km a paso ligero, incorporando 3 km en 16:00

Día 4: 5 km a paso ligero.

Día 5: Día de descanso.

Día 6: 5 km a peso ligero.

Día 7: Carrera de 10 km en 52 minutos 15 segundos.

Estarás preparado para entrenarte a correr los 10 km en 50 minutos si puedes correr:

- 200 m en 41 segundos;
- 400 m en 87 segundos;

- 1km en 4 minutos 32 segundos.

Para correr 10 km en 50 minutos hay que hacer un promedio de 5:00 por kilómetro

Se aconseja una base de seis semanas de 40 a 55 kilómetros semanales antes de iniciar el entrenamiento especial de ocho semanas para los 10 km en 50 minutos. El entrenamiento de una semana típica en este período debe consistir en:

- Una carrera de fortalecimiento de 10 a 15 kilómetros, desde 5:27 a 5:56 por kilómetro.
- Un ejercicio de resistencia en pista (intervalos de 200, 400, 800 y 1000 m, todo a un paso ligeramente más rápido que el previsto para la carrera).
- Una carrera de distancia media para mantenimiento (5 a 8 km) con tramos de 50 a 120 metros, a un paso rápido y controlado.
- Tres carreras de distancia media de 5 a 8 kilómetros desde 5:27 a 5:56 por kilómetro.
- Un día de descanso.

El paso ligero de este programa es de 5:27 a 5:56 por kilómetro.

1ª Semana

Día 1: 10 km a paso ligero.

Día 2: 8 x 400 en 1:47; 200R. (Correr 400 metros en 1 minutos 47 segundos, 8 veces, con una recuperación de 200 metros en medio)

Día 3: 8 km a paso ligero.

Día 4: 10 x 100 en 23; 300 R.

Día 5: 8 km a paso ligero.

Día 6: Día de descanso.

Día 7: 10 km a paso ligero, incorporando 5 km en 27:00

2ª Semana

Día 1: 14 km a paso ligero.

Día 2: 6 x 200 en 47; 200R.

Día 3: 8 km a paso ligero.

Día 4: 10 x 50 (rápido y controlado); 350 R.

Día 5: 10 km a paso ligero.

Día 6: Día de descanso.

Día 7: 10 km a paso ligero, incorporando 6km en 30:20.

3ª Semana

Día 1: 14 km a paso ligero.

Día 2: 400 en 1:40; 800 en 3:40; 1.200 m en 5:40; 1.600 m en 7:45; todo con 400 R

Día 3: 10 km a paso ligero.

Día 4: 5 x 800 en 3:50; 600 R.

Día 5: 8 km a paso ligero.

Día 6: 5 km a paso ligero.

Día 7: 10 km a paso ligero, incorporando 6km en 30:20

4ª Semana

Día 1: 20 km a paso ligero.
Día 2: 8 x 400 en 1:45; 400 R
Día 3: 10 km a paso ligero.
Día 4: 12 x 100 en 22; 300 R.
Día 5: 11 km a paso ligero.
Día 6: Día de descanso.
Día 7: 16 km a paso ligero, incorporando 11 km en 60:20.

5ª Semana

Día 1: 14 km a paso ligero, incorporando 3 km en 15:40.
Día 2: 3 x 1.600 en 8:05; 600 R.
Día 3: 8 km a paso ligero.
Día 4: 10 x 400 en 1:47; 200 R.
Día 5: 10 km a paso ligero.
Día 6: 6 km a paso ligero, incorporando 3 x 150 (rápido y controlado).
Día 7: 10 km a paso ligero, incorporando 3 km en 15:00.

6ª Semana

Día 1: 8 km a paso ligero.
Día 2: 3 x 800 en 3:40; 800 R.
Día 3: 11 km a paso ligero.
Día 4: 6 x 400 en 92; 600 R.
Día 5: 10 km a paso ligero.
Día 6: Día de descanso.
Día 7: 15 km a paso ligero.

7ª Semana

Día 1: 15 km a paso ligero.
Día 2: 5 x 800 metros en 3:50; 600 R.
Día 3: 10 km a paso ligero.
Día 4: 3 x 300 en 77; 100 R; 800 jogging; 3 x 300 en 72; 100 R.
Día 5: 8 km a paso ligero.
Día 6: Día de descanso
Día 7: 16 km a paso ligero, incorporando 13 km en 75:00.

8ª Semana

Día 1: 15 km a paso ligero.
Día 2: 6 x 400 en 95; 400 R.
Día 3: 8 km a paso ligero, incorporando 3 km en 15:40
Día 4: 5 km a paso ligero.
Día 5: Día de descanso.
Día 6: 5 km a peso ligero.
Día 7: Carrera de 10 km en 50 minutos.

Estarás preparado para entrenarte a correr los 10 km en 36 minutos si puedes correr:

- 200 m en 29 segundos;
- 400 m en 63 segundos;
- 1km en 3 minutos 15 segundos.

Para correr 10 km en 36 minutos hay que hacer un promedio de 3:36 por kilómetro.

Se necesita una base de ocho semanas a razón de 80 a 110 kilómetros por semana antes de iniciar el entrenamiento de las ocho semanas finales para los 10 km en 36 minutos. Una semana típica de entrenamiento debe consistir en:

- Una carrera de fortalecimiento de 15 a 20 kilómetros, desde 4:40 a 5:19 por kilómetro.
- Dos ejercicio de resistencia en pista (intervalos de 200, 400, 800 y 1 km, todo a un paso ligeramente más rápido que el previsto para la carrera).
- Una carrera de distancia media (8 a 13 km) con 4 a 8 trechos de 50 a 120 metros, a paso rápido y controlado.
- Tres carreras de mantenimiento, de distancia media de 8 a 13 km, desde 4:40 a 5:19 por kilómetro.

El paso ligero de este programa es de 4:40 a 5:19 por kilómetro.

1ª Semana

Día 1: 16 km a paso ligero.

Día 2: 400 en 80, 800 en 2:45, 1.200 en 4:20; 1.600 en 5:55; todo con 400 R.

Día 3: 10 km a paso ligero.

Día 4: 6 km en 23:41.

Día 5: 14 km a paso ligero.

Día 6: 14 km a paso ligero incorporando 9 x 200 (rápido y controlado).

Día 7: 20 km a paso ligero.

2ª Semana

Día 1: 20 km a paso ligero, incorporando 2 x 5 km en 19:50.

Día 2: 12 x 200 en 36; 200R.

Día 3: 10 km a paso ligero.

Día 4: 16 x 50 (rápido y controlado); 150 R.

Día 5: 10 km a paso ligero.

Día 6: 5 km a paso ligero.

Día 7: Competición: 8 km en 29:20.

3ª Semana

Día 1: 20 km a paso ligero.

Día 2: 8 x 400 en 90; 400 R.

Día 3: 10 km a paso ligero.

Día 4: 3 x 100 en 18; 300 R; jogging 400, 3 km en 12:00; jogging 800; 2 x 400 en 80; 200 R.

Día 5: 10 km a paso ligero.

Día 6: 5 km a paso ligero.

Día 7: 1/4 de maratón en 38:54.

4ª Semana

Día 1: 20 km a paso ligero.

Día 2: 12 x 200 en 40; 400 R

Día 3: 11 km a paso ligero.

Día 4: 2 x 3 km en 11:20; 800 R.

Día 5: 14 km a paso ligero.

Día 6: 10 km a paso ligero.

Día 7: 24 km a paso ligero, incorporando 14 km en 57:05.

5ª Semana

Día 1: 20 km a paso ligero.

Día 2: 8 x 200 en 38; 400 R.

Día 3: 10 km a paso ligero.

Día 4: 4 x 200 en 38; 200 R; jogging 400; 2 x 1.600 m en 545; 600 R; jogging 800; 2 x 200 en 35; 200 R.

Día 5: Día de descanso.

Día 6: 8 km a paso ligero.

Día 7: Competición de 10 km o prueba de tiempo de 10 km.

6ª Semana

Día 1: 20 km a paso ligero.

Día 2: 8 x 200 en 38; 400 R.

Día 3: 16 km en 70:00.

Día 4: 4 x 300 en 60; 100 R; jogging 800; 4 x 300 en 52; 100 R.

Día 5: 10 km a paso ligero.

Día 6: 15 km a paso ligero.

Día 7: 25 km a paso ligero.

7ª Semana

Día 1: 24 km a paso ligero, incorporando 10 km en 37:15.

Día 2: 6 x 800 en 2:50; 400 R.

Día 3: 14 km a paso ligero.

Día 4: 4 x 1.600 m en 5:50; 600 R.

Día 5: 10 km a paso ligero.

Día 6: 10 km a paso ligero.

Día 7: 24 km a paso ligero.

8ª Semana

Día 1: 20 km a paso ligero.

Día 2: 6 x 400 en 70; 400 R.

Día 3: 10 km a paso ligero, incorporando 3 km en 11:02.

Día 4: 6 km a paso ligero.

Día 5: Día de descanso.

Día 6: 6 km a peso ligero.

Día 7: Carrera de 10 km en 36 minutos.