

# PLAN DE ENTRENAMIENTO 5K

## PRINCIPIANTES (8 SEMANAS) NO GYM

### 1. Introducción

Este es un plan de entrenamiento para aquellas personas que se decantan por empezar a correr y empiezan con un objetivo asequible para gente que se inicia en este deporte como es correr 5 kilómetros. Es una distancia que en un mes deberíamos conseguir si salimos a correr un día si y otro no con un máximo de 4 días a la semana.

### 2. Descripción

Durante las 8 semanas que dura el plan está pensado tanto para personas que utilizan HR (pulso) para entrenar como para aquellas que utilizan ritmos. Es obligatorio tener un dispositivo GPS y una banda de pecho para llevar a cabo el entrenamiento.

Pensamos que al inicio de cualquier deporte existen unos limitantes del rendimiento que son más importantes para mejorar el mismo y, por lo tanto, consideramos que durante este plan de entrenamiento no era oportuno meter trabajo de fuerza en gimnasio. Por ello también nos centraremos en aspectos únicamente físicos y no tanto técnicos. Para planes posteriores empezaremos a tocar el trabajo de gimnasio y la técnica de carrera. Primero cojamos gusto por correr y corramos para disfrutar.

Puesto que es un plan para iniciados en la carrera, no existen ni períodos ni fases con macro, meso o microciclos. Nos ceñimos a que el atleta acabe por conseguir realizar 5km y que no le supongan un esfuerzo grande.

Estas son las zonas de entrenamiento de Pallarés y Navarro (2012) que vamos a utilizar para trabajar con el pulso y el ritmo, aunque es posible que el pulso se dispare por los aires al no existir adaptaciones cardiovasculares. Por ello es conveniente que la intensidad sea medida con medidores externos como la potencia., de esta manera mediremos sin problema la intensidad.

Método*	Abrev.	Zona Eto.	%VAM	%VO <sub>2max</sub>	%FC <sub>reserva</sub>	%FC <sub>max</sub>	%UmAnaé	[Lact] mmol L <sup>-1</sup>	T' Total <sub>sección</sub>	T' Rep	Nº Rep.	Nº Series	T' Recup <sub>porrep</sub>	T' Recup <sub>series</sub>	
Continuos	Continuo Extensivo	CE	R0 R1	< 65	< 65	< 65	< 70	70 - 65	1-2	varias horas - 30 min	varias horas - 30 min	-	-	-	-
	Continuo Intensivo	CI	R1 R2	65 - 80	65 - 80	65 - 80	70 - 80	70 - 80	1-2	90 - 30 min	90 - 30 min	-	-	-	-
	Continuo Variable 1	CV1	R1 R2	75 - 90	75 - 90	75 - 90	80 - 95	85 - 100	2-4	60 min - 30 min	> 5 min	-	-	-	-
			R0 R1	60 - 75	60 - 75	60 - 75	65 - 80	60 - 85	2-4	60 min - 30 min	< 3 min	-	-	-	-
	Continuo Variable 2	CV2	R2 R3	85 - 95	85 - 95	85 - 95	90 - 95	100 - 110	4-6	40 min - 20 min	entre 3 y 5 min	-	-	-	-
R0 R1			60 - 75	60 - 75	60 - 75	65 - 80	60 - 85	4-6	40 min - 20 min	> 3 min	-	-	-	-	
Fraccionados	Interv. Extensivo Largo	IEL	R2 R3	85 - 95	85 - 95	85 - 95	90 - 95	90 - 105	3-5	70 min - 45 min	15 min - 2 min	6 - 10	-	2 min - 5 min	-
	Interv. Extensivo Medio	IEM	R3 R3+ R4	90 - 105	90 - 105	90 - 105	95 - 100	-	6-8	45 min - 35 min	3 min - 1 min	12 - 15	-	1 min - 3 min	-
	Interv. Intensivo Corto	IIC	R3+ R4	100 - 115	100 - 115	-	-	-	8-14	30 min - 25 min	1 min - 20 s	3 - 4	3 - 4	30 s - 2 min	10 min - 12 min
	Interv. Intensivo Muy Corto	IIMC	R6	> 160	Velocidad Máxima				-	60 min - 50 min	15 s - 8 s	3 - 4	6 - 8	2 min - 3 min	5 min - 10 min
	Repet. Largas	RL	R4	105 - 120	-	-	-	-	8-14	70 min - 40 min	3 min - 2 min	3 - 6	-	10 min - 12 min	-
	Repet. Medias	RM	R5	120 - 140	-	-	-	-	15-20	70 min - 40 min	90 s - 45 s	3 - 6	-	10 min - 12 min	-
	Repet. Cortas	RC	R5 R6	140 - 160	-	-	-	-	10-15	70 min - 40 min	30 s - 20 s	6 - 10	-	8 min - 10 min	-
Control y Puesta a Punto	Competición y Control	CyC	Especif. Prueba	Misma que en Competición o ligeramente superior o inferior				-	70 min - 40 min	T'Comp o ±20%T'Comp	1 - 3	-	10 min - 20 min	-	
	Series Rotas	SR	Especif. Prueba	Igual que en Competición				-	Variable según T' de la Prueba	Proporcional al número de tramos	1 - 3	-	2 min - 10 min	-	
	Series Simuladoras	SS	Especif. Prueba	Igual que en Competición				-	Variable según T' de la Prueba	Variable según distribución esfuerzo	1 - 3	-	10 min - 20 min	-	

Tabla 2 - Métodos de Entrenamiento.

Saúl Armendáriz Sánchez  
 Colegiado N° 60.257  
 T'fno.-699596587-  
 Entrenador de Triatlón (FETRI)  
[info@metri.es](mailto:info@metri.es)



### 3. Desarrollo

Es importante seguir las sesiones del plan y no dejarse llevar por las sensaciones de un día que tengamos bueno y hacer mas o mas intenso. Al día siguiente se paga ¡OS LO ASEGURO! Por eso es importante que llevéis el plan al milímetro y estoy seguro de que vais a disfrutar de ver como vais evolucionando en mantener el ritmo constante. ¡Ya vendrán momentos de correr y no parar! Espero que lo disfrutéis.

Se ma na	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	5x2' caminando+2'CE @R0 R1		4x3' caminando+3'CE @R0 R1		3x4' caminando+4'C E@R0 R1		2x5' caminando+5'C E@R0 R1
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
2		3x4' caminando+5'CE @R0 R1		4x4' caminando+4' CE@R0 R1		5x4' caminando+4' CE@R0 R1	
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
3	3x3' caminando+7'CE @R0 R1		3x1:30' caminando+7' CE@R0 R1		2x2' caminando+9'C E@R0 R1		2x2' caminando+11' CE@R0 R1
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
4		2x2' caminando+13'CE @R0 R1			2x1' caminando+13' CE@R0 R1		
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5	2x1:30' caminando+15' CE@R0 R1		20'CE@R0 R1+3' andando +5'CE@R0 R1		20'CE@R0 R1+3' andando +7'CE@R0 R1		20'CE@R0 R1+3' andando +10'CE@R0 R1
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6		22'CE@R0 R1+2' andando +8'CE@R0 R1		24'CE@R0 R1+2' andando +6'CE@R0 R1			26'CE@R0 R1+1' andando +4'CE@R0 R1
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7	28'CE@R0 R1+1' andando +2'CE@R0 R1		30'CE@R0 R1		32'CE@R0 R1		34'CE@R0 R1
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8		35'CE@R0 R1		35'CE@R0 R1			RACE DAY

Saúl Armendáriz Sánchez  
 Colegiado N° 60.257  
 Tfno.-699596587-  
 Entrenador de Triatlón (FETRI)  
[info@metri.es](mailto:info@metri.es)

*www.metri.com*

Saúl Armendáriz Sánchez  
Colegiado N° 60.257  
Tfno.-699596587-  
Entrenador de Triatlón (FETRI)  
[info@metri.es](mailto:info@metri.es)

