

PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO PARA LA CARRERA DE 5 KM DE GIRLS ON THE RUN

DESARROLLADOS POR JENNY HADFIELD

¡Los siguientes programas están diseñados para guiarlo(a) a la línea de llegada! Hay un programa para todos y la verdadera clave para el éxito comienza al determinar el mejor programa para su nivel de actividad actual. ¡Así, progresará de forma segura y disfrutará de una experiencia memorable con la chica 'Girls on the Run' en su vida!

Hay cinco **Programas de entrenamiento para la carrera de 5 km:**

Caminar [solo caminar]

Caminar-Correr [alternar un poco de carrera con caminar]

Correr-Caminar [alternar un poco de caminata con correr]

Correr [solo correr]

Correr en nivel avanzado [para los que han corrido medias maratones]

¿Por qué tantos programas?

Porque todos se encuentran en un nivel de estado físico diferente y todos tienen diferentes objetivos para el día de la carrera de 5 km. ¡Algunos de ustedes estarán iniciando un programa de ejercicios por primera vez y preparándose para participar en su evento inaugural de 5 km y otros pueden ser corredores diarios! En todo caso, todos estamos entrenando para llegar a la línea de inicio de la carrera de una manera segura y, lo más importante, ¡sonreír mientras cruzamos la línea de llegada con nuestros amigos y familiares!

Acerca de la entrenadora Jenny Hadfield

Jenny es autora de tres libros publicados (Marathoning for Mortals, Running for Mortals y Training for Mortals), escritora, entrenadora, oradora y atleta de resistencia. Tiene una licenciatura en Fisiología del ejercicio, una maestría en Ciencias del ejercicio y es entrenadora certificada y entrenadora personal. Para obtener más información sobre Jenny, visite www.JennyHadfield.com.

CAMINAR LA CARRERA DE 5 KM

DÍA	Lunes	Martes	Miércoles
MODO	Caminar	Hacer cross-training o descansar	Caminar
INTENSIDAD	Paso conversacional	Moderado	Paso conversacional
ESCALA i-RATE	6-7	7	6-7
SEMANA 1	25 minutos	30 minutos	25 minutos
SEMANA 2	25 minutos	30 minutos	25 minutos
SEMANA 3	25 minutos	30 minutos	30 minutos
SEMANA 4	30 minutos	30 minutos	30 minutos
SEMANA 5	30 minutos	30 minutos	35 minutos
SEMANA 6	30 minutos	30-40 minutos	35 minutos
SEMANA 7	35 minutos	30-40 minutos	35 minutos
SEMANA 8	35 minutos	30-40 minutos	40 minutos
SEMANA 9	40 minutos	30-40 minutos	40 minutos
SEMANA 10	30 minutos	30 minutos	30 minutos

**[OPCIÓN MÁS ADECUADA PARA AQUELLOS QUE QUIEREN CAMINAR
LOS 5 KM O AQUELLOS QUE HAN ESTADO INACTIVOS POR CUATRO
MESES O MÁS]**

Jueves Día de descanso	Viernes Hacer cross-training o descansar Moderado 7	Sábado Caminar Paso conversacional 6-7	Domingo Día de descanso
Descanso	30 minutos	30 minutos	Descanso
Descanso	30 minutos	30 minutos	Descanso
Descanso	30 minutos	35 minutos	Descanso
Descanso	30 minutos	35 minutos	Descanso
Descanso	30 minutos	40 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	40 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	45 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	50 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	45 minutos	Descanso
Descanso	30 minutos	Caminar la carrera de 5 Km	Descanso

CAMINAR-CORRER LA CARRERA DE 5 KM

DÍA	Lunes	Martes	Miércoles
MODO	Caminar-Correr	Hacer cross-training o descansar	Caminar-Correr
INTENSIDAD	Moderado	Tranquilo	Moderado
ESCALA i-RATE	7	6	7
SEMANA 1	24 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	24 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces
SEMANA 2	24 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	24 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces
SEMANA 3	24 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	28 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces
SEMANA 4	24 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	28 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces
SEMANA 5	28 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces	30-40 minutos	28 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces
SEMANA 6	30 minutos Correr 2 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	30 minutos Correr 2 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces
SEMANA 7	30 minutos Correr 2 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	35 minutos Correr 2 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces
SEMANA 8	35 minutos Correr 2 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces	30-40 minutos	36 minutos Correr 2 min/Caminar 2 min Repetir 9 veces
SEMANA 9	36 minutos Correr 2 min/Caminar 2 min Repetir 9 veces	30-40 minutos	36 minutos Correr 2 min/Caminar 2 min Repetir 9 veces
SEMANA 10	36 minutos Correr 2 min/Caminar 2 min Repetir 9 veces	Descanso	32 minutos Correr 2 min/Caminar 2 min Repetir 8 veces

**[OPCIÓN MÁS ADECUADA PARA AQUELLOS QUE HAN ESTADO
CAMINANDO O HACIENDO EJERCICIO REGULARMENTE 2-3 VECES POR
SEMANA, DURANTE POR LO MENOS 3-4 MESES]**

Jueves Día de descanso	Viernes Hacer cross-training o descansar Tranquilo 6-7	Sábado Caminar-Correr Moderado 7	Domingo Día de descanso
Descanso	30-40 minutos	24 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	24 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	28 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	28 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	30 minutos Correr 2 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	35 minutos Correr 2 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	40 minutos Correr 2 min/Caminar 3 min Repetir 8 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	40 minutos Correr 2 min/Caminar 2 min Repetir 10 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	40 minutos Correr 2 min/Caminar 2 min Repetir 10 veces	Descanso
30 minutos	Descanso	Correr/Caminar 2/2 en la carrera de 5 km	Descanso

CORRER-CAMINAR LA CARRERA DE 5 KM

DÍA	Lunes	Martes	Miércoles
MODO	Correr-Caminar	Hacer cross-training o descansar	Correr-Caminar
INTENSIDAD	Paso conversacional	Moderado	Paso conversacional
ESCALA i-RATE	6-7	7	6-7
SEMANA 1	25 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces	30-40 minutos	25 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces
SEMANA 2	25 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces	30-40 minutos	25 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces
SEMANA 3	25 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces	30-40 minutos	30 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces
SEMANA 4	30 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	30 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces
SEMANA 5	30 minutos Correr 4 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces	30-40 minutos	30 minutos Correr 4 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces
SEMANA 6	30 minutos Correr 4 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces	30-40 minutos	36 minutos Correr 4 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces
SEMANA 7	36 minutos Correr 4 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	35 minutos Correr 4 min/Caminar 1 min Repetir 7 veces
SEMANA 8	36 minutos Correr 4 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	35 minutos Correr 4 min/Caminar 1 min Repetir 7 veces
SEMANA 9	40 minutos Correr 4 min/Caminar 1 min Repetir 8 veces	30-40 minutos	42 minutos Correr 5 min/Caminar 1 min Repetir 8 veces
SEMANA 10	30 minutos Correr 5 min/Caminar 1 min Repetir 5 veces	Descanso	30 minutos a paso tranquilo Correr 5/Caminar 1 Repetir 5 veces

[OPCIÓN MÁS ADECUADA PARA AQUELLOS QUE PARTICIPAN EN UNA CARRERA DE 5 KM POR PRIMERA VEZ Y AQUELLOS QUE CORREN DE VEZ EN CUANDO, O PARA CORREDORES QUE SE LESIONARON Y ESTÁN VOLVIENDO A CORRER]

Jueves Día de descanso	Viernes Hacer cross-training o descansar Moderado 7	Sábado Correr-Caminar Paso conversacional 6-7	Domingo Día de descanso
Descanso	30-40 minutos	25 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	25 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	30 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	30 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	36 minutos Correr 4 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	36 minutos Correr 4 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	40 minutos Correr 4 min/Caminar 1 min Repetir 8 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	40 minutos Correr 4 min/Caminar 1 min Repetir 8 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	42 minutos Correr 5 min/Caminar 1 min Repetir 8 veces	Descanso
Descanso	Descanso	Correr/Caminar 5/1 en la carrera de 5 km	Descanso

CORRER LA CARRERA DE 5 KM

DÍA	Lunes	Martes	Miércoles
MODOS	Correr	Hacer cross-training o descansar	Correr -Piques*
INTENSIDAD	Paso conversacional	Moderado	Paso conversacional :
ESCALA i-RATE	6-7	7	6-7
SEMANA 1	25 minutos	30-40 minutos	25 minutos
SEMANA 2	25 minutos	30-40 minutos	25 minutos
SEMANA 3	25 minutos	30-40 minutos	30 minutos
SEMANA 4	30 minutos	30-40 minutos	30 minutos *Piques
SEMANA 5	30 minutos	30-40 minutos	35 minutos *Piques
SEMANA 6	35 minutos	30-40 minutos	35 minutos *Piques
SEMANA 7	35 minutos	30-40 minutos	40 minutos *Piques
SEMANA 8	40 minutos	30-40 minutos	40 minutos *Piques
SEMANA 9	40 minutos	30-40 minutos	35 minutos *Piques
SEMANA 10	35 minutos	Descanso	30 minutos *Piques

**[OPCIÓN MÁS ADECUADA PARA AQUELLOS QUE HAN ESTADO
CORRIENDO POR LO MENOS 2-3 VECES POR SEMANA POR
20-30 MINUTOS DURANTE POR LO MENOS 4 MESES]**

Jueves Día de descanso	Viernes Hacer cross-training o descansar Moderado 7	Sábado Correr Paso conversacional 6-7	Domingo Día de descanso
Descanso	30-40 minutos	30 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	30 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	35 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	35 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	40 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	40 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	45 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	45 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	40 minutos	Descanso
Descanso	Descanso	Carrera de 5 km	Descanso

CORRER CON NIVEL AVANZADO LA CARRERA DE 5 KM

DÍA	Lunes	Martes	Miércoles
MODO	Correr	Hacer cross-training o descansar	Correr
INTENSIDAD	Moderado	Moderado	Intensamente
ESCALA i-RATE	7	7	8+
SEMANA 1	40 minutos	30-45 minutos	45 minutos *Piques
SEMANA 2	40 minutos	30-45 minutos	45 minutos *Piques
SEMANA 3	40 minutos	30-45 minutos	45 minutos *Piques
SEMANA 4	45 minutos	30-45 minutos	45 minutos *Entrenamiento de velocidad A
SEMANA 5	45 minutos	30-45 minutos	45 minutos *Entrenamiento de velocidad A
SEMANA 6	45 minutos	30-45 minutos	45 minutos *Entrenamiento de velocidad B
SEMANA 7	45 minutos	30-45 minutos	45 minutos *Entrenamiento de velocidad B
SEMANA 8	45 minutos	30-45 minutos	45 minutos *Entrenamiento de velocidad C
SEMANA 9	45 minutos	30-45 minutos	45 minutos *Entrenamiento de velocidad C
SEMANA 10	40 minutos	Descanso	40 minutos *Entrenamiento de velocidad D

**[OPCIÓN MÁS ADECUADA PARA AQUELLOS QUE HAN ESTADO
CORRIENDO POR LO MENOS 4 VECES POR SEMANA POR
40-50 MINUTOS DURANTE POR LO MENOS 1 AÑO]**

Jueves Hacer cross-training o descansar Moderado 7	Viernes Correr Paso conversacional 6-7	Sábado Correr Paso conversacional 6-7	Domingo Día de descanso
30-45 minutos	40 minutos	45 minutos	Descanso
30-45 minutos	40 minutos	45 minutos	Descanso
30-45 minutos	40 minutos	50 minutos	Descanso
30-45 minutos	40 minutos	50 minutos	Descanso
30-45 minutos	40 minutos	45 minutos	Descanso
30-45 minutos	40 minutos	60 minutos	Descanso
30-45 minutos	40 minutos	50 minutos	Descanso
30-45 minutos	40 minutos	60 minutos	Descanso
30-45 minutos	40 minutos	45 minutos	Descanso
Descanso	30 minutos	Carrera de 5 km	Descanso

TÉRMINOS CLAVE DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

PRECALENTAMIENTO: 5 minutos a paso tranquilo antes de cada entrenamiento.

ENFRIAMIENTO: Caminar 5 minutos a paso tranquilo después de cada entrenamiento para reducir poco a poco el ritmo cardíaco y llevar la respiración a niveles normales.

FLEXIBILIDAD: Estirar después de cada entrenamiento cuando los músculos están calientes, para mantener o mejorar la flexibilidad y prevenir lesiones.

RITMO CARDÍACO: Usar un monitor cardíaco para mantener un intervalo entre los porcentajes prescritos... de 65-75 % del ritmo cardíaco máximo.

I-RATE: Tasa de esfuerzo percibido. Evalúe su nivel de intensidad basándose en cómo se siente, en una escala del 1 al 10. El 1 corresponde a estar en reposo y el 10 a un nivel máximo de esfuerzo. Utilice este sistema para permanecer en el intervalo de entrenamiento ideal que aparece en el programa de entrenamiento (es decir, 6-7).

CROSS-TRAINING: Incluir actividades diferentes a caminar. El ciclismo, la natación, pilates/ yoga, el entrenamiento de fuerza, el entrenador elíptico, el escalador y la bicicleta fija son excelentes modos de hacer "cross-training". El "cross-training" le permite descansar activamente los músculos que usa al caminar mientras que entrena grupos de músculos opuestos y reduce el riesgo de sobreentrenamiento y lesiones. Ayuda a acelerar la recuperación y reduce el desgaste. Zona del ritmo cardíaco de 75-80 % del máximo o nivel I-Rate de 7-8.

ENTRENAMIENTO DE FUERZA (ST, POR LAS SIGLAS EN INGLÉS): Entrenamiento de fuerza con máquinas, pesas, tubos/bandas de resistencia o clases como pilates, tonificación o yoga. Incluir ejercicios de fuerza para la parte superior del cuerpo, la parte central (abdominal y del tronco) y la parte inferior del cuerpo.

PASO TRANQUILO: Caminar a un ritmo tranquilo a 70-75 % del ritmo cardíaco máximo o un nivel I-Rate de 7+.

PASO CONVERSACIONAL: El paso conversacional debe ser lento y cómodo. Usted debe tener un paso con el cual pueda mantener una conversación fácilmente. Zona del ritmo cardíaco de 65 a 75 % del máximo o un nivel I-Rate de 6 a 7.5. Nota: El ritmo cardíaco subirá poco a poco debido a la fatiga y la deshidratación. Permita un incremento del 5 % y el ritmo cardíaco de 75 % del máximo en vez de disminuir el paso para mantenerse en la zona.

PASO MODERADO: Paso moderado en 75-80 % del ritmo cardíaco máximo o un nivel I-Rate de 7-8. Un paso con el cual puede escuchar su respiración, pero no respira con dificultad.

PIQUES: Correr durante el entrenamiento a ritmo tranquilo e incluir "3-4 piques" (aceleraciones) cortos de 30 a 60 segundos dentro de la carrera. Acelere su paso a uno difícil donde pueda escuchar su respiración y se sienta apenas fuera de su zona de confort.

ENTRENAMIENTO DE CAMINAR-CORRER: Caminar para entrar en calor durante 5 minutos a paso acelerado. Correr a un paso en que todavía pueda hablar o un "paso conversacional" por la cantidad de minutos prescritos y volver a caminar a paso rápido por la cantidad de minutos prescritos. Ejemplo: Correr 2 minutos - Caminar 2 minutos - Repetir la secuencia 10 veces durante un total de 40 minutos. Enfriamiento: caminar 5 minutos a paso tranquilo.

ENTRENAMIENTO DE CORRER-CAMINAR: Caminar para entrar en calor durante 5 minutos a paso acelerado. Correr a un paso en que todavía pueda hablar o un "paso conversacional" por la cantidad de minutos prescritos y volver a caminar a paso rápido por la cantidad de minutos prescritos. Ejemplo: Correr 3 minutos - Caminar 2 minutos - Repetir la secuencia 8 veces durante un total de 40 minutos. Enfriamiento: caminar 5 minutos a paso tranquilo.

ENTRENAMIENTO DE CORRER: Caminar para entrar en calor durante 5 minutos a paso acelerado. Correr a un paso en que todavía pueda hablar o un "paso conversacional" en un nivel I-Rate de 6-7 o, si está usando un monitor cardíaco, al 65-75 % del máximo ritmo cardíaco. Enfriamiento: caminar 5 minutos a paso tranquilo.

ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD "A": Caminar para entrar en calor durante 5 minutos a paso acelerado. Correr 10 minutos a paso tranquilo. Luego, repetir lo siguiente 5 veces: Correr un minuto fuerte en un 85-90 % del ritmo cardíaco u 8-9 en la escala I-Rate y después correr 3 minutos a paso tranquilo para recuperarse. Es clave ser disciplinado y correr los segmentos tranquilos relajadamente. De lo contrario, la calidad y el progreso de su carrera se verán comprometidos. Después de las repeticiones de un minuto, enfriar corriendo tranquilamente durante 5 minutos y después caminar tranquilamente durante 5 minutos.

ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD "B": Caminar para entrar en calor durante 5 minutos a paso acelerado. Correr 5 minutos a paso tranquilo. Luego, repetir lo siguiente 5 veces: Correr dos minutos fuerte en un 85-90 % del ritmo cardíaco u 8-9 en la escala I-Rate y después correr 3 minutos a paso tranquilo para recuperarse. Es clave ser disciplinado y correr los segmentos tranquilos relajadamente. De lo contrario, la calidad y el progreso de su carrera se verán comprometidos. Después de las repeticiones de dos minutos, enfriar corriendo tranquilamente durante 5 minutos y después caminar tranquilamente durante 5 minutos.

ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD "C": Caminar para entrar en calor durante 5 minutos a paso acelerado. Correr 5 minutos a paso tranquilo. Luego, repetir lo siguiente 6 veces: Correr dos minutos fuerte en un 85-90 % del ritmo cardíaco u 8-9 en la escala I-Rate y después correr 2 minutos a paso tranquilo para recuperarse. Es clave ser disciplinado y correr los segmentos tranquilos relajadamente. De lo contrario, la calidad y el progreso de su carrera se verán comprometidos. Después de las repeticiones de dos minutos, enfriar corriendo tranquilamente durante 5 minutos y después caminar tranquilamente durante 5 minutos.

ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD "D": Caminar para entrar en calor durante 5 minutos a paso acelerado. Correr 10 minutos a paso tranquilo. Luego, repetir lo siguiente 4 veces: Correr un minuto fuerte en un 85-90 % del ritmo cardíaco u 8-9 en la escala I-Rate y después correr 3 minutos a paso tranquilo para recuperarse. Es clave ser disciplinado y correr los segmentos tranquilos relajadamente. De lo contrario, la calidad y el progreso de su carrera se verán comprometidos. Después de las repeticiones de un minuto, enfriar corriendo tranquilamente durante 5 minutos y después caminar tranquilamente durante 5 minutos.