

## **PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA CORRER 5K EN MENOS DE 20 MINUTOS**

### **SEMANA 1**

Lunes: 8km a paso lento.

Martes: 10 minutos de calentamiento trote lento + 6×400 metros (entre 1:24 a 1:35, recuperación entre series 2 minutos) + 10 minutos trote lento enfriamiento.

Miércoles: 7km a paso lento.

Jueves: 10 minutos de calentamiento trote lento + 3×1000 metros (entre 4:00 a 4:15, recuperación entre series 2 minutos) + 10 minutos trote lento enfriamiento.

Viernes: descanso

Sábado: 10km a paso lento

Domingo: 10km en 45:00 minutos

### **SEMANA 2**

Lunes: 8km a paso lento.

Martes: 10 minutos de calentamiento trote lento + 8×400 metros (entre 1:24 a 1:35, recuperación entre series 1:30 minutos) + 10 minutos trote lento enfriamiento.

Miércoles: 7km a paso lento.

Jueves: 10 minutos de calentamiento trote lento + 4×1000 metros (entre 4:00 a 4:15, recuperación entre series 2 minutos) + 10 minutos trote lento enfriamiento.

Viernes: descanso

Sábado: 8km a paso lento

Domingo: 10km en 45:00 minutos

### **SEMANA 3**

Lunes: 8km a paso lento.

Martes: 10 minutos de calentamiento trote lento + 8×400 metros (entre 1:24 a 1:35, recuperación entre series 1 minuto) + 10 minutos trote lento enfriamiento.

Miércoles: 7km a paso lento.

Jueves: 10 minutos de calentamiento trote lento + 4×1000 metros (entre 4:00 a 4:15, recuperación entre series 2 minutos) + 10 minutos trote lento enfriamiento.

Viernes: 5km a paso lento

Sábado: 8km en 35:00 minutos

Domingo: 10km a paso lento

### **SEMANA 4**

Lunes: 5km a paso lento.

Martes: 10 minutos de calentamiento trote lento + 10×400 metros (entre 1:24 a 1:35, recuperación entre series 1 minuto) + 10 minutos trote lento enfriamiento.

Miércoles: 5km a paso lento.

Jueves: 10 minutos de calentamiento trote lento + 4×1000 metros (entre 4:00 a 4:15, recuperación entre series 2 minutos) + 10 minutos trote lento enfriamiento.

Viernes: 5km a paso lento

Sábado: 7km en 30:00 minutos

Domingo: 8km a paso lento

## **SEMANA 5**

Lunes: 5km a paso lento.

Martes: 10 minutos de calentamiento trote lento + 8×400 metros (entre 1:24 a 1:35, recuperación entre series 1 minuto) + 10 minutos trote lento enfriamiento.

Miércoles: 5km a paso lento.

Jueves: 6km con los últimos 2km corriendo a 4:00min/km

Viernes: descanso

Sábado: 10km a paso lento

Domingo: descanso

## **SEMANA 6**

Lunes: 5km a paso lento.

Martes: descanso

Miércoles: 5km a paso lento.

Jueves: 6km con los últimos 2km corriendo a 4:00min/km

Viernes: descanso

Sábado: descanso

Domingo: carrera 5km.