



## **PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA CARRERA DE 5,5 KM NIVEL PRINCIPIANTE/INTERMEDIO**

Os dejamos aquí un plan de entrenamiento para 5 semanas que nos ha preparado Ana Montero, preparadora física de uno de los gimnasios Metropolitano de Barcelona y colaboradora de nuestro club, para que aquellos que afrontan su primera carrera la disfruten y la acaben con garantías.

### **1ª SEMANA**

DIA 1: 5-10' calentamiento (movilidad articular) + 15' caminando o corriendo + estiramientos

DIA 2: DESCANSO

DIA 3: 5-10' calentamiento (movilidad articular) + 5' carrera suave/2' caminando/5' carrera suave /2' caminando/5' carrera suave + estiramientos

DIA 4: DESCANSO

DIA 5: 5-10' calentamiento (movilidad articular) + 2' caminando + 6' carrera suave/2' caminando /6' carrera suave/2' caminando/6' carrera suave + estiramientos

DIA 6-7: DESCANSO

### **2ª SEMANA**

DIA 1: 5-10' calentamiento (movilidad articular) + 15' a 20' carrera suave + estiramientos

DIA 2: DESCANSO

DIA 3: 5-10' calentamiento (movilidad articular + 10' carrera suave + 5' caminando - 10' carrera suave + estiramientos

DIA 4: DESCANSO

DIA 5: 5-10' calentamiento (movilidad articular) + 20' carrera suave o caminando + estiramientos

DIA 6-7: DESCANSO (uno de los dos días de descanso puede hacer senderismo o salir en bici)

### **3ª SEMANA**

DIA 1: 5-10' calentamiento (movilidad articular) + 20' - 25' Carrera suave + estiramientos

DÍA 2: DESCANSO

DÍA 3: 10' de calentamiento + 3 x 3' a ritmo de serie rápidas con 2' de recuperación entre cada Serie + 15' de carrera suave

DÍA 4: DESCANSO

DÍA 5: 10' calentamiento + 18' de carrera suave + 3' caminando + 18' de carrera suave + 3' caminando + estiramientos

Día 6: DESCANSO

DÍA 7: 10' calentamiento + 25-30' carrera continua + estiramientos

#### **4º SEMANA**

DÍA 1: 10' de calentamiento + 5 x 3' a ritmo de series rápidas 1'30" de recuperación entre cada serie + 15' de carrera suave + estiramientos

DÍA 2: DESCANSO

DÍA 3: 10' calentamiento + 5' de trote + 5' ritmo regular/medio + 5' al 80% de esfuerzo + 5' de carrera suave + estiramientos

DÍA 4: DESCANSO

DÍA 5: 10' calentamiento + 35-45' carrera continua + estiramientos

DÍA 6: DESCANSO

DÍA 7: Senderismo o bici

#### **5º SEMANA**

DÍA 1: 10' de calentamiento + 4 x 5' a ritmo de serie 2' de recuperación entre cada serie + 15' de carrera suave + estiramientos

DÍA 2: DESCANSO

DÍA 3: 10' calentamiento + 10' trote + 10' a ritmo regular + 10' a ritmo fuerte + 10' de carrera suave + estiramientos

DÍA 4: DESCANSO

DÍA 5: 60' carrera continua (15 primeros minutos suave + 30 con ritmo + 15 suave)

DÍA 6: DESCANSO

DÍA 7: Senderismo, bici o 30' carrera continua suave

#### **6º SEMANA**

DÍA 1: 10' calentamiento + 3 x 5' a ritmo de serie rápido + 2' de recuperación entre cada serie + 15' de carrera suave + estiramientos

DÍA 2: DESCANSO

DÍA 3: 5-10' calentamiento + 20' de carrera suave + estiramientos

DÍA 4: DESCANSO

DÍA 5: 30' carrera suave + estiramientos

DÍA 6: DESCANSO

**DÍA 7: I SAN SILVESTRE EL ROCIO**

**¡¡FELIZ CARRERA!!**