



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA 5 KM

PLAN PARA PRINCIPIANTE (8 SEMANAS)

Objetivo: Correr 5 km seguidos en 35-40 minutos

Semana 1

Día 1: 5 min caminata rápida (9:00 min/km)-Intervalos: (1 min trote a 7:30 min/km / 2 min caminata a 9:00-10:00 min/km) x 6-5 min caminata de enfriamiento (9:00 min/km)

Día 2: 2 min trote / 2 min caminata x5

Semana 2

Día 1: 2 min trote / 2 min caminata x6

Día 2: 3 min trote / 1.5 min caminata x5

Semana 3

Día 1: 3 min trote / 1.5 min caminata x5

Día 2: 4 min trote / 1.5 min caminata x4

Día 3: 3 km a 7:30 min/km

Semana 4

Día 1: 4 min trote / 1.5 min caminata x4

Día 2: 3 km a 7:30 min/km

Día 3: 4 km a 7:30 min/km

Semana 5

Día 1: 5 min trote / 1 min caminata x4

Día 2: 3 km a 7:15 min/km

Día 3: 4 km a 7:15 min/km



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA 5 KM

PLAN PARA PRINCIPIANTE (8 SEMANAS)

Objetivo: Correr 5 km seguidos en 35-40 minutos

Semana 6

Día 1: 3 km a 7:15 min/km

Día 2: 4 km a 7:00 min/km

Día 3: 5 km a 7:00-7:30 min/km (intentando completar la distancia sin parar)

Semana 7

Día 1: 2 km a ritmo cómodo

Día 2: 3 km a 7:00 min/km

Día 3: 4 km a 7:00 min/km

Semana 8

Día 1: 2 km a ritmo cómodo

Día 2: 3 km a ritmo cómodo

Día 3: (Carrera 5K): ¡Corre y disfruta!



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA 5 KM

PLAN PARA INTERMEDIO (8 SEMANAS)

Objetivo: Correr 5 km en 25-30 minutos

Semana 1

Día 1: 4 km a 6:00 min/km

Día 2: Intervalos (2 min rápido a 4:45 min/km / 2 min suave a 6:30 min/km) x6

Día 3: 3 km trote regenerativo a 7:00 min/km

Día 4: 5 km a 5:45 min/km

Semana 2

Día 1: Intervalos (3 min rápido a 4:30-4:45 min/km / 2 min suave a 6:30 min/km) x6

Día 2: 5 km a ritmo controlado: 5:30 min/km

Día 3: Rodaje largo: 6 km a 6:15-6:30 min/km

Semana 3

Día 1: Intervalos (3 min rápido a 4:30 min/km / 2 min suave a 6:30 min/km) x6

Día 2: 5 km a ritmo controlado: 5:30 min/km

Día 3: Rodaje largo: 6 km a 6:15 min/km

Semana 4

Día 1: Intervalos (3 min rápido a 4:30 min/km / 2 min suave a 6:30 min/km) x6

Día 2: 5 km a ritmo controlado: 5:15 min/km

Día 3: Rodaje largo: 6.5 km a 6:15 min/km



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA 5 KM

PLAN PARA INTERMEDIO (8 SEMANAS)

Objetivo: Correr 5 km seguidos en 25-30 minutos

Semana 5

Día 1: Series (400 m a 4:00 min/km / 400 m trote a 7:00 min/km) x6

Día 2: 5 km a 5:15 min/km

Día 3: Fondo: 7 km a 6:00 min/km

Semana 6

Día 1: Series (400 m a 4:00 min/km / 400 m trote a 7:00 min/km) x8

Día 2: 5 km a 5:00 min/km

Día 3: Fondo: 7 km a 6:00 min/km

Semana 7

Día 1: 3 km a 5:30 min/km

Día 2: 4 km a 5:15 min/km

Día 3: 6 km a 6:15 min/km

Semana 8

Día 1: 3 km a ritmo cómodo

Día 2: 2 km a ritmo cómodo

Día 3 (Carrera 5K): ¡Corre y busca tu mejor marca!



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA 5 KM

PLAN PARA AVANZADO (8 SEMANAS)

Objetivo: Correr 5 km en 20-25 minutos

Semana 1

Día 1: 5 km a 5:00 min/km

Día 2: Intervalos (4 min a 4:15 min/km / 2 min suave a 6:30 min/km) x5

Día 3: Rodaje largo: 7 km a 5:45 min/km

Día 4: 3 km trote regenerativo a 7:00 min/km

Semana 2

Día 1: 5 km a 4:50 min/km

Día 2: Series (600 m a 4:00 min/km / 400 m trote a 7:00 min/km) x6

Día 3: Rodaje largo: 8 km a 5:45 min/km

Día 4: 3 km trote regenerativo a 7:00 min/km

Semana 3

Día 1: 5 km a 4:45 min/km

Día 2: Intervalos (4 min a 4:10 min/km / 2 min suave a 6:30 min/km) x5

Día 3: Rodaje largo: 8 km a 5:30 min/km

Día 4: 3 km trote regenerativo a 6:45 min/km



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA 5 KM

PLAN PARA AVANZADO (8 SEMANAS)

Objetivo: Correr 5 km en 20-25 minutos

Semana 4

Día 1: 6 km a 4:50 min/km

Día 2: Series (800 m a 4:00 min/km / 400 m trote a 7:00 min/km) x5

Día 3: Rodaje largo: 9 km a 5:30 min/km

Día 4: 3 km trote regenerativo a 6:30 min/km

Semana 5

Día 1: 5 km a 4:40 min/km

Día 2: Series (400 m a 3:50 min/km / 400 m trote a 7:00 min/km) x8

Día 3: Fondo: 10 km a 5:30 min/km

Día 4: 3 km trote regenerativo a 6:30 min/km

Semana 6

Día 1: 5 km a 4:35 min/km

Día 2: Series (1 km a 4:00 min/km / 2 min trote a 6:30 min/km) x4

Día 3: Fondo: 10 km a 5:30 min/km

Día 4: 3 km trote regenerativo a 6:30 min/km



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA 5 KM

PLAN PARA AVANZADO (8 SEMANAS)

Objetivo: Correr 5 km en 20-25 minutos

Semana 7

Día 1: 3 km a 4:40 min/km

Día 2: 4 km a 4:30 min/km

Día 3: 6 km a 5:15 min/km

Semana 8

Día 1: 3 km a ritmo cómodo

Día 2: 2 km a ritmo cómodo

Día 3 (Carrera 5K): ¡Corre y busca tu mejor marca!