

Plan de Entrenamiento



5km Intermedio | 12 semanas

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1^a semana	1x 30'LE	DAY OFF	1x 30'MO 4x 2'CA 2'FU	1x 25'LE 10'CA	DAY OFF	1x 2km MO 2km LE	DAY OFF
2^a semana	1x 5'LE 6x 3'MO 1'FU 1'CA	DAY OFF	1x 30'MO 3x 2'FU 2'LE	DAY OFF	DAY OFF	1x 35'LE	DAY OFF
3^a semana	1x 30'MO	DAY OFF	1x 5'MO 3x 5'FU 3'CA	1x 20'LE 5'FU 10'CA	DAY OFF	1x 3km MO 1km LE	DAY OFF
4^a semana	2x 10'LE 10'MO	DAY OFF	1x 20'MO 10'FU 5'LE	DAY OFF	DAY OFF	1x 35'MO	DAY OFF
5^a semana	1x 5'LE 4x 3'MO 2'FU 2'CA	DAY OFF	1x 30'MO 2x 2'FU 2'LE	1x 20'LE 5'FU 10'CA	DAY OFF	1x 2km MO 1km FU 1km LE	DAY OFF
6^a semana	1x 20'MO 15'FU	DAY OFF	1x 5'LE 3x 2'FU 2'MF 3'CA 1x 10'MO	DAY OFF	DAY OFF	1x 25'MO 5'FU 5'LE	DAY OFF
7^a semana	1x 30'MO	DAY OFF	1x 5'MO 3x 5'FU 3'CA	1x 25'MO 15'LE	DAY OFF	1x 2km MO 1km FU 1km MF	DAY OFF
8^a semana	1x 5'MO 3x 2'MO 2'FU 2'MF 2'CA	DAY OFF	1x 20'MO 5'FU 5'MF 5'LE	DAY OFF	DAY OFF	1x 20'MO 20'FU	DAY OFF
9^a semana	1x 15'LE 10'MO 10'FU	DAY OFF	1x 10'MO 5x 1'MF 2'FU 3'CA	1x 25'LE	DAY OFF	1x 2km MO 2km FU	DAY OFF

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10^a semana	1x 20'MO 15'FU	DAY OFF	1x 5'LE 3x 3'FU 1'MF 3'CA 1x 10'MO	DAY OFF	DAY OFF	1x 1km MO 3km FU	DAY OFF
11^a semana	1x 30'LE	DAY OFF	1x 20'MO 6x 2'FU 2'CA 1x 5'LE	1x 30'LE	DAY OFF	1x 4km MO	DAY OFF
12^a semana	1x 35'MO	DAY OFF	1x 15'LE 15'MO	DAY OFF	1x 30'LE	DAY OFF	PRUEBA 5K



Tabla de Frecuencia Cardíaca

CA	Caminata 50% a 65% da FCM	FU	Carrera Fuerte 85% a 90% da FCM
LE	Carrera Leve 65% a 75% da FCM	MF	Carrera Muy Fuerte 90% a 100% da FCM
MO	Carrera Moderada 75% a 85% da FCM	FCM = Frecuencia Cardíaca Máxima	

Ejemplo de lectura: 3x

12'CA
3'LE

 = 3 veces (12 minutos de caminata + 3 minutos de carrera leve)

1x

5'LE

5x

3'CA	2'MO	1'FU
------	------	------

 = 1 vez (5 min. de carrera leve) + 5 veces (3 min. de caminata + 2 min. de carrera moderada + 1 min. de carrera fuerte) + 1 vez (5 min. de caminata)
1x

5'CA
