

# Plan de Entrenamiento



## 5km Principiante | 12 semanas

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>1ª semana</b>	3x   12'CA 3'LE	DAY OFF	1x 50'CA	DAY OFF	DAY OFF	2x   18'CA 2'LE	DAY OFF
<b>2ª semana</b>	3x   10'CA 5'LE	DAY OFF	1x 50'CA	DAY OFF	DAY OFF	3x   10'CA 5'LE	DAY OFF
<b>3ª semana</b>	2x   13'CA 5'LE 2'MO	DAY OFF	2x   15'CA 5'LE	DAY OFF	DAY OFF	3x   10'CA 5'LE	DAY OFF
<b>4ª semana</b>	1x 5'CA 6x 3'LE 2'CA	DAY OFF	3x   10'CA 5'LE	DAY OFF	DAY OFF	2x   10'CA 10'LE	DAY OFF
<b>5ª semana</b>	1x 5'CA 6x 3'LE 2'CA	DAY OFF	1x 5'CA 5x 4'LE 3'CA	DAY OFF	DAY OFF	2x   10'CA 10'LE	DAY OFF
<b>6ª semana</b>	1x 5'LE 3x 5'CA 5'MO	DAY OFF	1x 5'LE 5x 3'CA 2'MO 1'FU 1x 5'CA	DAY OFF	DAY OFF	2x   5'CA 15'LE	DAY OFF
<b>7ª semana</b>	3x   5'CA 12'LE	DAY OFF	1x 5'LE 5x 3'CA 2'MO 1'FU 1x 5'CA	DAY OFF	DAY OFF	1x   20'LE 3'CA 10'LE	DAY OFF
<b>8ª semana</b>	2x   5'CA 15'LE	DAY OFF	1x 5'CA 5x 2'CA 2'MO 1'FU 1x 5'CA 5'LE	DAY OFF	DAY OFF	1x   20'LE 10'CA 10'LE	DAY OFF
<b>9ª semana</b>	1x   20'LE 10'CA 10'LE	DAY OFF	1x 5'LE 5x 3'CA 2'MO 1'FU 1x 5'CA	DAY OFF	DAY OFF	1x   25'LE 10'CA 5'LE	DAY OFF
<b>10ª semana</b>	1x   25'LE 5'CA 5'LE	DAY OFF	2x   10'CA 5'MO 5'FU	DAY OFF	DAY OFF	1x   30'LE 5'CA 5'LE	DAY OFF



## Tabla de Frecuencia Cardíaca

<b>CA</b>	Caminata   50% a 65% da FCM	<b>FU</b>	Carrera Fuerte   85% a 90% da FCM
<b>LE</b>	Carrera Leve   65% a 75% da FCM	<b>MF</b>	Carrera Muy Fuerte   90% a 100% da FCM
<b>MO</b>	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 +  
1x 

5'CA
------

 = 2 min. de carrera moderada + 1 min. de carrera fuerte) + 1 vez (5 min. de caminata)