



PREPARAR UNA 5K FASE 1



POWERED BY EXOS

IN COOPERATION WITH



PREPARAR UNA 5K

Este entrenamiento estructurado se centra en la preparación de una carrera de 5K y te ayudará a completar el recorrido satisfactoriamente.

CONTENIDO

1. MENTALIDAD Y NUTRICIÓN
2. FUERZA + CARRERA 1
3. FUERZA + CARRERA 2
4. CARRERA 1-3



Descarga la app adidas Running y empieza a registrar tus actividades.

		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
FASE 1 (SEMANAS 1-3)	SEMANA 1	DESCANSO	FUERZA + CARRERA 1	CARRERA 1	FUERZA + CARRERA 2	DESCANSO	CARRERA 2	CARRERA 3
	SEMANA 2	DESCANSO	FUERZA + CARRERA 1	CARRERA 1	FUERZA + CARRERA 2	DESCANSO	CARRERA 2	CARRERA 3
	SEMANA 3	DESCANSO	FUERZA + CARRERA 1	CARRERA 1	FUERZA + CARRERA 2	DESCANSO	CARRERA 2	CARRERA 3
FASE 2 (SEMANAS 4-6)	SEMANA 4	DESCANSO	FUERZA + CARRERA 3	CARRERA 4	FUERZA + CARRERA 4	DESCANSO	CARRERA 5	CARRERA 6
	SEMANA 5	DESCANSO	FUERZA + CARRERA 3	CARRERA 4	FUERZA + CARRERA 4	DESCANSO	CARRERA 5	CARRERA 6
	SEMANA 6	DESCANSO	FUERZA + CARRERA 3	CARRERA 4	FUERZA + CARRERA 4	DESCANSO	CARRERA 5	CARRERA 6



POWERED BY EXOS

PREPARAR UNA 5K (FASE 2)

PREPARAR UNA 5K

Este entrenamiento estructurado se centra en la preparación de una carrera de 5K y te ayudará a completar el recorrido satisfactoriamente.



MENTALIDAD - OBJETIVOS CLAROS

Un plan de entrenamiento detallado que incluye pequeños objetivos, metas progresivas y estrategias diarias es fundamental para lograr resultados. Sin un plan, las variables y las distracciones no te permitirán ver con claridad el camino hacia el éxito.

Escribe el mayor objetivo que persigues con este programa. Repasa tus valores y cómo las decisiones que basas en ellos te pueden ayudar a vivir la vida que siempre has soñado.

Escribe una o dos estrategias para lograr tus objetivos semanales. Especifica al máximo y completa una estrategia por día. Diseña metas alcanzables, es decir, que sean realizables en un 90%.



NUTRICIÓN - COME CON CONOCIMIENTO

Los nutrientes de la comida son héroes sin capa que te protegen de amenazas y te brindan energía. Las frutas y verduras contienen muchos antioxidantes que te ayudan prevenir las enfermedades que merman tu capacidad de entrenamiento. El salmón y otros pescados grasos, al igual que los frutos secos, presentan propiedades antiinflamatorias. La fibra, las enzimas y los probióticos del yogur y de los alimentos fermentados como el chucrut son protectores del sistema digestivo. Los aminoácidos son esenciales para el buen funcionamiento de los músculos y los huesos.

Conclusión: llena tu plato con alimentos ricos en nutrientes para despertar tus superpoderes.

PREPARAR UNA 5K (FASE 2)

FASE 1 FUERZA + CARRERA 1

PREPARACIÓN

Los ejercicios de estiramiento aportan fuerza, flexibilidad y estabilidad al cuerpo y lo preparan para entrenar y salir a correr.

FUERZA

Los ejercicios de fuerza trabajan todo el cuerpo centrándose en las exigencias concretas del running. Deben ejecutarse por tandas y repetirse un número determinado de veces.

DESARROLLO DE SISTEMAS ENERGÉTICOS (DSE)

Desarrolla una base sólida y consigue tus objetivos de running a la vez que ganas confianza y seguridad en las distintas fases del entrenamiento. Esta parte del entrenamiento se ha diseñado como una carrera, pero si tu cuerpo necesita un descanso, puedes utilizar una elíptica o una bici.

RECUPERACIÓN

Durante el entrenamiento, los músculos pueden tensarse o entumecerse y hacer que tu rendimiento decaiga. Mantén los músculos en movimiento para evitar nudos o contracturas y mantener la circulación activa.

CALENTAMIENTO

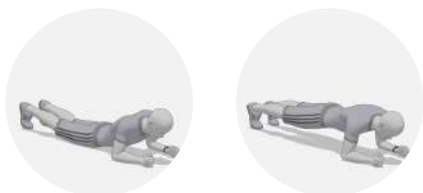
FUERZA + CARRERA 1

01
SET

Estos ejercicios sirven para mejorar la flexibilidad, disminuir la rigidez muscular y aumentar la temperatura corporal, con el único objetivo de prevenir lesiones.

PUENTE DE COLUMNA

30 segundos



1. Colócate boca abajo en posición inicial de flexión modificada con los antebrazos apoyados en el suelo.
2. Apoya el peso del cuerpo en los antebrazos. Mete la barbilla para que la cabeza esté alineada con el cuerpo. Coloca los dedos de los pies mirando hacia las espinillas.

OBJETIVO: Trabajar los hombros y el torso.

CAMINAR CON LAS MANOS

5 repeticiones

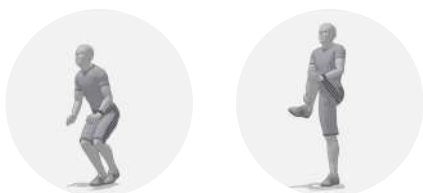


1. Colócate con las piernas rectas estiradas y las manos en el suelo delante de ti.
2. Manteniendo las piernas rectas y el abdomen tenso, camina con las manos hacia adelante hasta colocarte en posición de flexión.
3. Sin dejar de mantener las piernas rectas, camina con los pies hacia las manos.

OBJETIVO: Estirar los isquiotibiales, la zona lumbar, los glúteos y las pantorrillas.

ABRAZO DE RODILLA

5 repeticiones con cada pierna

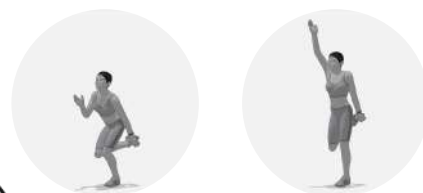


1. Colócate de pie con los brazos en los costados, levanta un pie del suelo y baja unos centímetros con la otra pierna.
2. Contrae el glúteo de la pierna de apoyo, coloca las manos por detrás de la rodilla que está levantada y eleva la rodilla hasta el pecho mientras estiras la otra pierna. Mantén esta posición durante 1-2 segundos.
3. Descansa y vuelve a la posición inicial, luego repite el movimiento con la otra pierna. Repite hasta completar la serie.

OBJETIVO: Estirar los glúteos, los isquiotibiales y los flexores de cadera.

TALÓN A GLÚTEO

5 repeticiones con cada pierna



1. Haz una sentadilla y sujeta por detrás del cuerpo un tobillo con la mano contraria.
2. Colócate de pie sobre una sola pierna estirando la pierna que no sujetas y aproxima el talón sujeto hacia el glúteo a la vez que levantas la otra mano por encima de la cabeza. Mantén esta posición durante 1-2 segundos.
3. Continúa hasta completar la serie.

OBJETIVO: Estirar la cadera de la pierna levantada y la parte superior del muslo de la pierna tumbada.

PREPARAR UNA 5K (FASE 2)

FUERZA

FUERZA + CARRERA 1

03
SETS

Cuando hayas conseguido interiorizar estos movimientos y los ejecutes con seguridad, añade algo de peso o aumenta el número de repeticiones para mejorar.

ESTOCADAS CON ALCANCES ALTERNOS SOBRE LA CABEZA

8 repeticiones con cada pierna



1. Colócate de pie con los brazos estirados por encima de la cabeza.
2. Adelanta un pie con una zancada, flexiona las rodillas hasta que la rodilla trasera casi toque el suelo y contrae el glúteo de la pierna trasera.
3. Haz una pausa cuando la rodilla trasera esté a punto de tocar el suelo. A continuación, impúlsate con la pierna delantera y camina con la trasera elevando la rodilla para empezar la próxima estocada.
4. Sigue alternando hasta completar la serie.

OBJETIVO: Trabajar el glúteo de la pierna delantera y estirar el flexor de la cadera de la pierna trasera.

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS Y FLEXOR DE LA CADERA

5 repeticiones con cada pierna



1. Colócate sobre una esterilla, con una rodilla en el suelo y la otra pierna flexionada en posición adelantada.
2. Inclina el torso ligeramente hacia adelante, aprieta el abdomen y contrae el glúteo de la pierna trasera.
3. Manteniendo esta posición, inclina todo el cuerpo ligeramente hacia adelante y mantén esta posición durante 2 segundos.
4. Completa la serie con una pierna antes de repetirla con la otra hacia adelante.

OBJETIVO: Estirar los isquiotibiales, la zona lumbar, los glúteos y las pantorrillas.

PUENTE DE GLÚTEO - RODILLAS AL PECHO

8 repeticiones con cada pierna

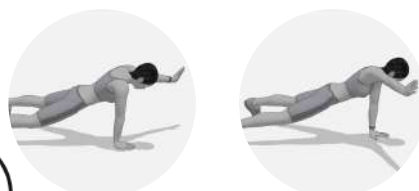


1. Túmbate boca arriba con los brazos en los costados, las rodillas flexionadas y los talones en el suelo.
2. Contrae (aprieta) los glúteos para levantar las caderas del suelo hasta que las rodillas, las caderas y los hombros formen una línea recta.
3. Levanta una rodilla hacia el pecho flexionando la cadera.
4. Sigue alternando hasta completar la serie.

OBJETIVO: Estirar los glúteos, los isquiotibiales y los flexores de cadera.

PLANCHA CON LEVANTAMIENTO DE BRAZO

6 repeticiones con cada brazo



1. Colócate en posición inicial de flexión, boca abajo, con las manos en el suelo bajo los hombros, soportando el peso del cuerpo, las piernas estiradas y los pies situados a una anchura superior a la de los hombros.
2. Levanta un brazo y aléjalo del cuerpo, manteniendo la posición durante 1 o 2 segundos.
3. Devuelve la mano al suelo y colócala debajo del hombro.
4. Continúa hasta completar la serie.

OBJETIVO: Trabajar los hombros y el torso.

PREPARAR UNA 5K (FASE 2)

DESARROLLO DE SISTEMAS ENERGÉTICOS

Índice de esfuerzo percibido (RPE):

Puntuación de 1 a 10 la dificultad de determinadas series.

8-9/10

DURO

Extremadamente extenuante y difícil de mantener

6-7/10

MODERADO

Respiración acelerada. ¡Ahora no puedo hablar!

3-5/10

FÁCIL

Se pueden realizar repeticiones y hablar con cierta comodidad

Pasos:

1. Completar el calentamiento
2. Completar las series de entrenamiento indicadas más abajo respetando el número establecido de repeticiones.
3. Completar el enfriamiento

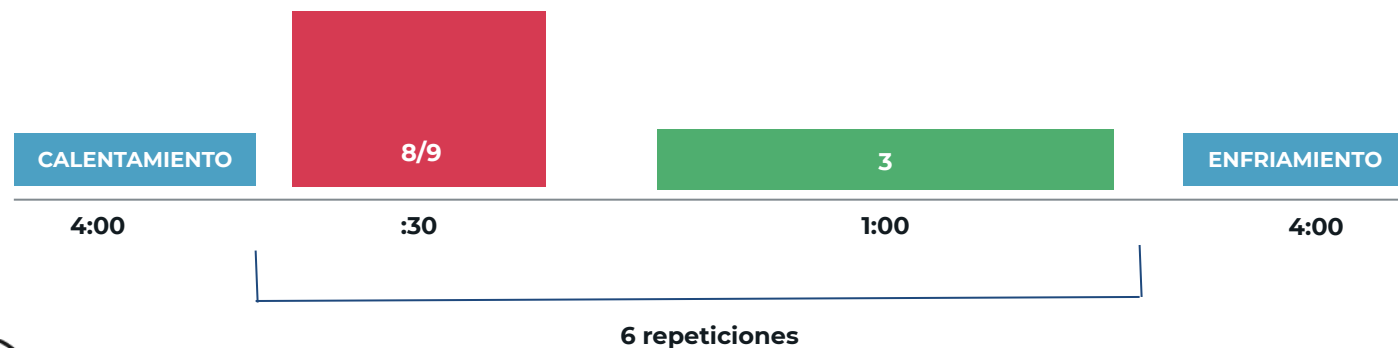
Observación: No repitas el calentamiento y el enfriamiento con cada serie, solo al principio y al final del entrenamiento.

Rétate

Opción 1: Haz 6 o 7 series más si notas que puedes dar más o que es demasiado fácil para ti. Mantén una buena velocidad y una postura correcta.

Opción 2: Si las series te parecen cortas, aumenta el nivel RPE siempre que puedas mantener la carga de esfuerzo superior con seguridad.

ENTRENAMIENTO POR SERIES (1) (17 MINUTOS)



PREPARAR UNA 5K (FASE 2)

RECUPERACIÓN

Completa estos ejercicios después de cada carrera o entrenamiento. Dedica más tiempo a cualquier músculo que notes que necesita más atención.



FASE 1 SESIÓN 1B



POWERED BY EXOS

PREPARAR UNA 5K (FASE 2)

CALENTAMIENTO

SESIÓN 1B

01
SET

Estos ejercicios te servirán para mejorar la flexibilidad, disminuir la rigidez muscular y aumentar la temperatura corporal, con el único objetivo de prevenir lesiones.

PUENTE DE COLUMNA LATERAL

segundos con cada lado

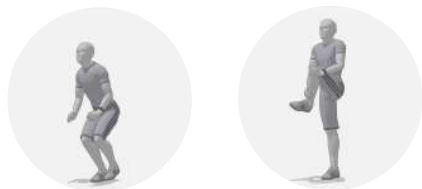


1. Túmbate de lado con el antebrazo en el suelo, colocando el codo debajo del hombro y las piernas juntas.
2. Levanta la cadera hacia arriba para separar el antebrazo del cuerpo apoyando el peso en el antebrazo y el pie inferior.
3. Mantén la posición el tiempo establecido, cambia de lado y repite el ejercicio.

OBJETIVO: Trabajar los hombros y el torso.

FLEXIÓN DE PIERNA

5 repeticiones con cada pierna



1. Levanta un pie del suelo y baja unos centímetros con la otra pierna.
2. Contrae el glúteo de la pierna de apoyo, agarra la rodilla contraria con la mano de ese mismo lado y el tobillo con la otra mano.
3. Estira la pierna de apoyo mientras levantas la rodilla contraria hasta el pecho para sentir un estiramiento suave.
4. Continúa hasta completar la serie.

OBJETIVO: Estirar la parte externa de la cadera.

SENTADILLA SUMO

5 repeticiones

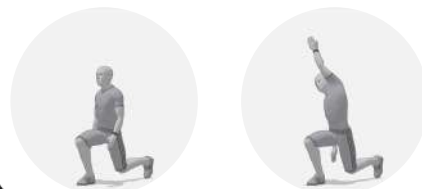


1. Colócate de pie con los brazos en los costados y los pies separados al doble de la anchura de los hombros, con las rodillas y los pies abiertos hacia el exterior.
2. Iniciando el movimiento con la cadera, haz una sentadilla manteniendo las rodillas abiertas mientras levantas los brazos a la altura de los hombros.
3. Realiza el movimiento a la inversa hasta volver a la posición inicial.

OBJETIVO: Estirar la ingle y trabajar los glúteos, los cuádriceps y los isquiotibiales.

ZANCADA INVERSA CON FLEXIÓN LATERAL

5 repeticiones con cada pierna



1. Retrocede con una zancada flexionando ambas rodillas sin que la rodilla trasera llegue a tocar el suelo y contrae el glúteo de la pierna trasera.
2. Estira la mano de la pierna retrasada por encima de la cabeza y gira el torso hacia la otra mano.
3. Vuelve a la posición inicial y repite con el brazo y la pierna del lado contrario.
4. Sigue alternando hasta completar la serie.

OBJETIVO: Estirar el flexor de la cadera de la pierna trasera, el glúteo y la ingle de la pierna delantera y el lado del torso.

PREPARAR UNA 5K (FASE 2)

FUERZA

SESIÓN 1B

03
SETS

Cuando hayas conseguido interiorizar estos movimientos y los ejecutes con seguridad, añade algo de peso o aumenta el número de repeticiones para mejorar.

ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES INVERTIDO

8 repeticiones con cada pierna



1. Colócate de pie sobre una pierna con los brazos en cruz.
2. Manteniendo una línea recta desde la oreja hasta el tobillo, inclínate hacia delante y levanta la pierna que no está apoyada hacia atrás.
3. Cuando sientas la parte posterior del muslo estirada, vuelve a ponerte de pie contrayendo los glúteos y los isquiotibiales de la pierna de apoyo.
4. Continúa hasta completar la serie.

OBJETIVO: Estirar los isquiotibiales.

FLEXIONES

8 repeticiones

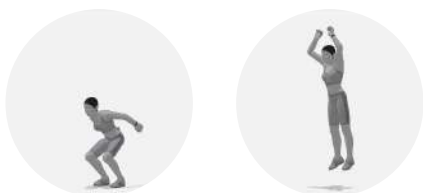


1. Colócate en posición inicial de flexión, boca abajo, con los brazos estirados, las manos debajo de los hombros y las piernas rectas hacia atrás.
2. Manteniendo el torso estable y las caderas alineadas con el suelo, dobla los codos para permitir que tu cuerpo baje hacia el suelo.
3. Sin tocar el suelo, empújate de nuevo hacia arriba.
4. Continúa el ejercicio hasta completar la serie.

OBJETIVO: Trabajar el pecho, los brazos y el torso.

SENTADILLA CON SALTO

8 repeticiones

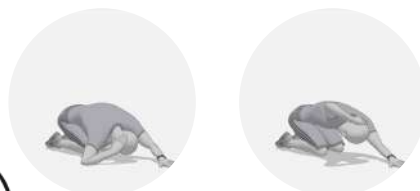


1. Colócate de pie con los pies ligeramente más separados que la anchura de los hombros.
2. Manteniendo el pecho erguido, ponte en posición de sentadilla e, inmediatamente, da un salto vertical a la vez que estiras las caderas y las puntas de los pies hacia arriba mientras estás en el aire.
3. Procura caer suavemente en la posición de sentadilla.
4. Colócate de pie y vuelve a la posición inicial.

OBJETIVO: Trabajar las caderas, las rodillas y los tobillos.

ROTACIÓN TORÁCICA SENTADO EN LOS TALONES

5 repeticiones con cada lado



1. Arrodíllate en el suelo con los brazos extendidos hacia delante y siéntate sobre los talones.
2. Deja caer la cabeza y arquea la parte superior de la espalda a la vez que realizas una inhalación profunda.
3. Levanta la cabeza y el pecho hacia arriba para estirar y combar la parte superior de la espalda mientras exhalas.
4. Sigue haciendo esto durante el resto de la serie.

OBJETIVO: Estirar la parte superior de la espalda.

DESARROLLO DE SISTEMAS ENERGÉTICOS

Índice de esfuerzo percibido (RPE):

Puntuación de 1 a 10 la dificultad de determinadas series.

8-9/10

DURO

Extremadamente extenuante y difícil de mantener

6-7/10

MODERADO

Respiración acelerada. ¡Ahora no puedo hablar!

3-5/10

FÁCIL

Se pueden realizar repeticiones y hablar con cierta comodidad

Ritmo de carrera:

Desarrollar tu umbral anaeróbico es fundamental para establecer tus mejores marcas personales. Completa estas series a un ritmo similar a tu ritmo en carrera, para que resulte duro pero relativamente cómodo.

Pasos:

1. Completar el calentamiento
2. Completar las series de entrenamiento indicadas más abajo respetando el número establecido de repeticiones.
3. Completar el enfriamiento

Observación: No repitas el calentamiento y el enfriamiento con cada serie, solo al principio y al final del entrenamiento.

FASE DE RECUPERACIÓN (1B) (40 MINUTOS)

CALENTAMIENTO

5:00

3-4

30:00

ENFRIAMIENTO

5:00



PREPARAR UNA 5K (FASE 2)

RECUPERACIÓN

Completa estos ejercicios después de cada carrera o entrenamiento. Dedicar más tiempo a cualquier músculo que notes que necesita más atención.

CALENTAMIENTO

CARRERA 1-3

01
SET

Estos ejercicios te servirán para mejorar la flexibilidad, disminuir la rigidez muscular y aumentar la temperatura corporal, con el único objetivo de prevenir lesiones.

PUENTE DE COLUMNA

30 segundos



1. Colócate boca abajo en posición inicial de flexión modificada con los antebrazos apoyados en el suelo.
2. Apoya el peso del cuerpo en los antebrazos. Mete la barbilla para que la cabeza esté alineada con el cuerpo. Coloca los dedos de los pies mirando hacia las espinillas.

OBJETIVO: Trabajar los hombros y el torso.

PUENTE DE GLÚTEO - RODILLAS AL PECHO

5 repeticiones con cada pierna



1. Túmbate boca arriba con los brazos en los costados, las rodillas flexionadas y los talones en el suelo.
2. Contrae (aprieta) los glúteos para levantar las caderas del suelo hasta que las rodillas, las caderas y los hombros formen una línea recta.
3. Levanta una rodilla hacia el pecho flexionando la cadera.
4. Sigue alternando hasta completar la serie.

OBJETIVO: Estirar los glúteos, los isquiotibiales y los flexores de cadera.

CAMINAR CON LAS MANOS

5 repeticiones



1. Colócate con las piernas rectas estiradas y las manos en el suelo delante de ti.
2. Manteniendo las piernas rectas y el abdomen tenso, camina con las manos hacia adelante hasta colocarte en posición de flexión.
3. Sin dejar de mantener las piernas rectas, camina con los pies hacia las manos.

OBJETIVO: Estirar los isquiotibiales, la zona lumbar, los glúteos y las pantorrillas.

TALÓN A GLÚTEO

5 repeticiones con cada pierna



1. Haz una sentadilla y sujeta por detrás del cuerpo un tobillo con la mano contraria.
2. Colócate de pie sobre una sola pierna estirando la pierna que no sujetas y aproxima el talón sujeto hacia el glúteo a la vez que levantas la otra mano por encima de la cabeza. Mantén esta posición durante 1-2 segundos.
3. Continúa hasta completar la serie.

OBJETIVO: Estirar la cadera de la pierna levantada y la parte superior del muslo de la pierna tumbada.

PREPARAR UNA 5K (FASE 2)

CALENTAMIENTO

CARRERA 1-3

continuación

01
SET

Estos ejercicios te servirán para mejorar la flexibilidad, disminuir la rigidez muscular y aumentar la temperatura corporal, con el único objetivo de prevenir lesiones.

ELEVACIÓN DE RODILLAS

10 metros



1. Colócate de pie con los pies separados a la anchura de las caderas.
2. Salta levantando una rodilla y el brazo contrario delante del cuerpo. Realiza saltos en los que eleves consecutivamente una rodilla y el brazo contrario alternativamente.
3. Repite el movimiento alternando ambos lados.
4. Continúa hasta completar la serie.

OBJETIVO: Trabajar el cuerpo entero.

CORRER EN ESTÁTICO

10 segundos



1. Colócate de pie en posición atlética con las rodillas ligeramente flexionadas, las caderas hacia atrás y los brazos ligeramente flexionados durante el ejercicio.
2. Corre elevando los pies lo más rápido posible unos cinco centímetros y acompaña los brazos con un movimiento rítmico.
3. Continúa el ejercicio hasta completar la serie.

OBJETIVO: Trabajar las caderas, las rodillas y los tobillos y poner a prueba tu coordinación.

RUN WEEK 1

Si no tienes un rodillo de espuma, puedes usar una pelota de tenis.

Índice de esfuerzo percibido (RPE):

Puntúa de 1 a 10 la dificultad de determinadas series.

3-5/10

FÁCIL

Se pueden realizar repeticiones y hablar con cierta comodidad

6-7/10

MODERADO

Respiración acelerada. ¡Ahora no puedo hablar!

8-9/10

DURO

Extremadamente extenuante y difícil de mantener

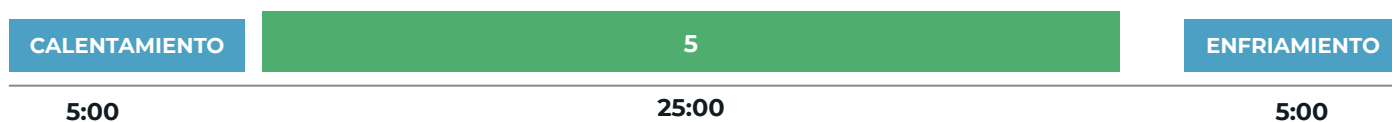
RUN 1 (30 MINUTOS)



RUN 2 (25 MINUTOS)



RUN 3 (35 MINUTOS)



POWERED BY EXOS

PREPARAR UNA 5K (FASE 2)

RUN WEEK 2

Si no tienes un rodillo de espuma, puedes usar una pelota de tenis.

Índice de esfuerzo percibido (RPE):

Puntúa de 1 a 10 la dificultad de determinadas series.

3-5/10

FÁCIL

Se pueden realizar repeticiones y hablar con cierta comodidad

6-7/10

MODERADO

Respiración acelerada. ¡Ahora no puedo hablar!

8-9/10

DURO

Extremadamente extenuante y difícil de mantener

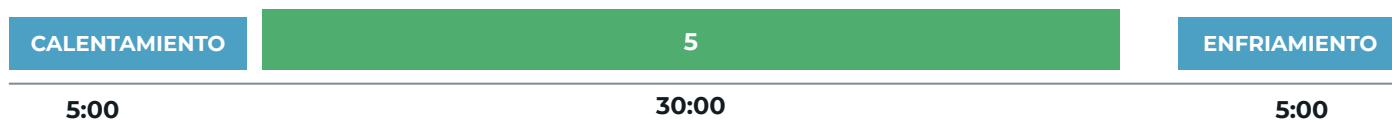
RUN 1 (37 MINUTOS)



RUN 2 (30 MINUTOS)



RUN 3 (40 MINUTOS)



POWERED BY EXOS

PREPARAR UNA 5K (FASE 2)

RUN WEEK 3

Si no tienes un rodillo de espuma, puedes usar una pelota de tenis.

Índice de esfuerzo percibido (RPE):

Puntúa de 1 a 10 la dificultad de determinadas series.

3-5/10

FÁCIL

Se pueden realizar repeticiones y hablar con cierta comodidad

6-7/10

MODERADO

Respiración acelerada. ¡Ahora no puedo hablar!

8-9/10

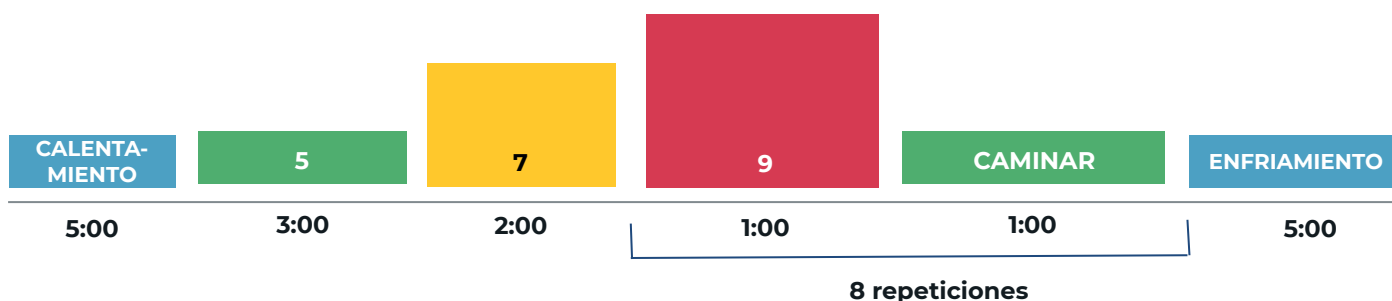
DURO

Extremadamente extenuante y difícil de mantener

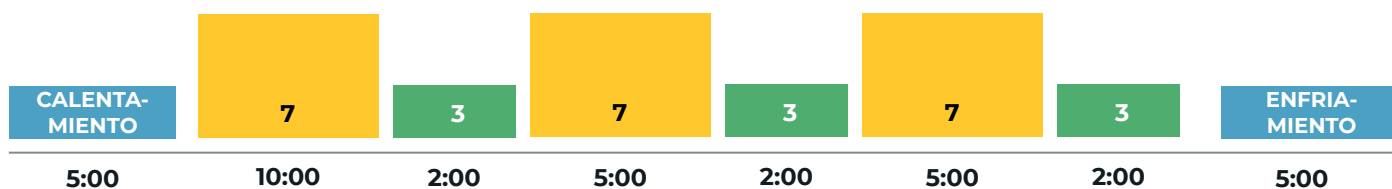
RUN 1 (37 MINUTOS)



RUN 2 (31 MINUTOS)



RUN 3 (36 MINUTOS)



POWERED BY EXOS

PREPARAR UNA 5K (FASE 2)

RECUPERACIÓN

Completa estos ejercicios después de cada carrera o entrenamiento. Dedica más tiempo a cualquier músculo que notes que necesita más atención.



POWERED BY EXOS

(FASE 2)