



PREPARAR UNA 5K FASE 2



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 & NUTRICIÓN
2. FUERZA + CARRERA 3
3. FUERZA + CARRERA 4
4. CARRERA 4-6



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

		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
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 - VISUALIZA EL ÉXITO

Estás a punto de conseguir un gran logro: proyéctalo en tu mente para que se pueda convertir en una realidad.

Nada más levantarte, siéntate en la cama en posición erguida y en calma, respirando profunda y libremente. Con cada tres profundas respiraciones, decide qué es lo que harás hoy para acercarte a tu objetivo.

Repite esta acción hasta que consideres que puedes hacerlo realidad.



NUTRICIÓN - RECARGA COMBUSTIBLE

Intenta comer antes y después de entrenar, independientemente de la hora a la que lo hagas. Esto aumentará los niveles de energía mental y física durante las sesiones más intensas y te ayudará a recuperarte mejor de los esfuerzos.

Ingerir una combinación de carbohidratos y proteínas después de los entrenamientos regenera los músculos, acelera la recuperación y recompone el cuerpo y la mente. Y no te olvides de reponer el líquido perdido. Un batido, un vaso de leche con chocolate bajo en grasa o un yogur griego con fruta y miel son buenas opciones para después de entrenar.

FASE 2 FUERZA + CARRERA 3

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

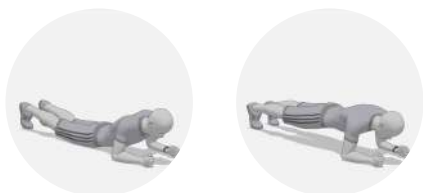
FUERZA + CARRERA 3

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

45 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

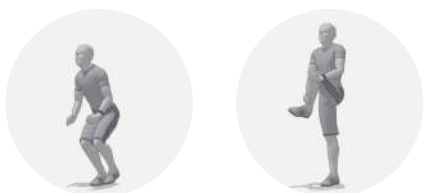


1. Colócate con las piernas rectas estiradas y las manos en el suelo delante de ti.
2. Manteniendo las piernas rectas y el abdomen tenso, camina con las manos hacia adelante hasta colocarte en posición de flexión.
3. Sin dejar de mantener las piernas rectas, camina con los pies hacia las manos.

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

ABRAZO DE RODILLA

5 repeticiones con cada pierna

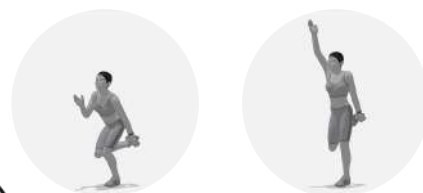


1. Colócate de pie con los brazos en los costados, levanta un pie del suelo y baja unos centímetros con la otra pierna.
2. Contrae el glúteo de la pierna de apoyo, coloca las manos por detrás de la rodilla que está levantada y eleva la rodilla hasta el pecho mientras estiras la otra pierna. Mantén esta 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 el tobillo derecho con la mano contraria.
2. Colócate de pie sobre una sola pierna estirando la pierna que no sujetas y aproxima el talón derecho hacia el glúteo a la vez que levantas la otra mano por encima de la cabeza.
3. Descansa y vuelve a la posición inicial, luego repite con la mano y la pierna contrarias hasta completar la serie.

OBJETIVO: Estirar los cuádriceps y los flexores de cadera.

PREPARAR UNA 5K (FASE 2)

FUERZA

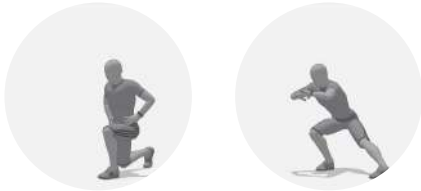
FUERZA + CARRERA 3

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.

DE ZANCADA INVERSA A ZANCADA LATERAL

8 repeticiones con cada pierna



1. Retrocede con una zancada y baja las caderas, doblando las rodillas y haciendo una pausa cuando la rodilla trasera esté a punto de tocar el suelo.
2. Vuelve a la posición inicial.
3. Sin detenerte, da una zancada a un costado con la misma pierna y baja las caderas haciendo una sentadilla con la pierna de apoyo y manteniendo la otra pierna estirada.
4. Sigue alternando hasta completar la serie.

OBJETIVO: Trabajar los glúteos, isquiotibiales y cuádriceps y estirar el flexor de la cadera y la ingle.

DE PUENTE DE COLUMNA A PLANCHA

6 repeticiones



1. Túmbate boca abajo en posición inicial de flexión modificada con los antebrazos y palmas apoyados en el suelo y las piernas hacia atrás rectas.
2. Apoya el peso del cuerpo en los antebrazos y empuja el cuerpo hacia arriba. Mete la barbilla para que la cabeza esté alineada con el cuerpo. Coloca los dedos de los pies mirando hacia las espinillas.
3. Elévate hasta colocarte en plancha, levanta un codo primero y luego otro hasta quedar los dos brazos apoyados en las palmas de las manos en lugar de en los antebrazos.
4. Vuelve a la posición de puente de columna bajando un codo y luego otro para volver a apoyar el peso en los antebrazos.

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

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.

ROTACIÓN DE TRONCO DE PIE

8 repeticiones con cada lado



1. Colócate de pie con los pies más separados que la anchura de los hombros, con las rodillas ligeramente flexionadas y los brazos extendidos a la altura de los hombros.
2. Pivotando sobre un pie, dobla las rodillas mientras rotas las caderas y el torso unos 90 grados.
3. Vuelve a la posición inicial y continúa rotando 90 grados en dirección contraria.
4. Sigue alternando hasta completar la serie.

OBJETIVO: Estirar las caderas 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

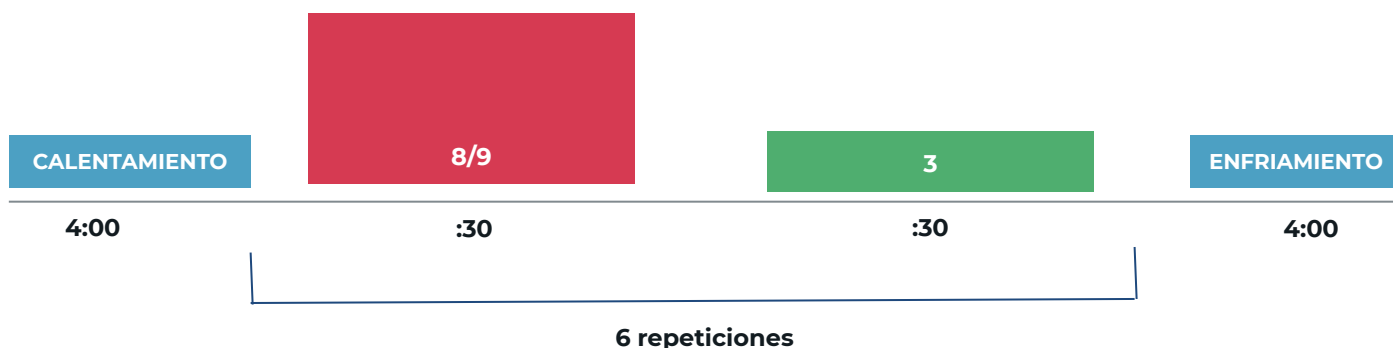
Observación: No repitas el calentamiento y el enfriamiento con cada serie, solo al principio y al final del entrenamiento.

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 (3) (14 MINUTOS)



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)

CALENTAMIENTO

CARRERA 4-6

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.

CARIOCAS

10 metros

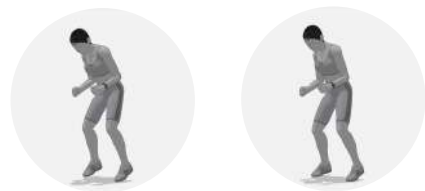


1. Colócate de pie. Desplázate de lado cruzando las piernas alternativamente con el torso mirando al frente. Si vas hacia la derecha, gira la cadera izquierda hacia delante y cruza por delante el pie izquierdo.
2. A continuación adelanta la cadera derecha y el pie derecho, gira hacia atrás la cadera izquierda y cruza por detrás el pie izquierdo.
3. Repite el movimiento hasta completar la distancia marcada y luego cambia de dirección

OBJETIVO: Estirar y trabajar el torso.

POGO EN BASE

10 segundos



1. Colócate de pie en posición atlética con las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas y los brazos doblados delante del cuerpo.
2. Da pequeños saltitos, de aproximadamente cinco centímetros, mientras estabilizas el torso y mantienes ligeramente flexionadas las caderas y rodillas.
3. Cae sobre la base de los pies y repite el ejercicio.
4. Sigue haciendo esto durante el resto de la serie.

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

FASE 2 FUERZA + CARRERA 4



POWERED BY EXOS

PREPARAR UNA 5K (FASE 2)

PREPARACIÓN

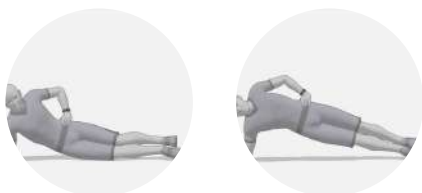
FUERZA + CARRERA 4

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

45 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

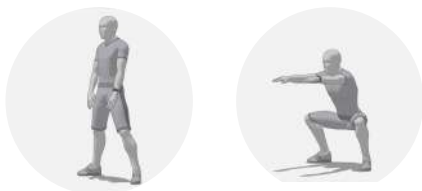


1. Levanta un pie del suelo y baja unos centímetros con la otra pierna.
2. Contrae el glúteo de la pierna de apoyo, agarra la rodilla contraria con la mano de ese mismo lado y el tobillo con la otra mano.
3. Estira la pierna de apoyo mientras levantas la rodilla contraria hasta el pecho para sentir un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

ESTIRAMIENTOS

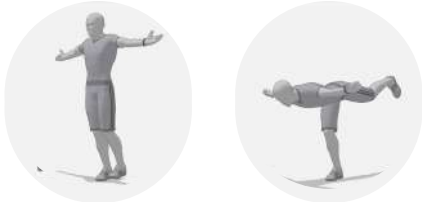
FUERZA + CARRERA 4

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 CON 1 PIE

8 repeticiones con cada pierna

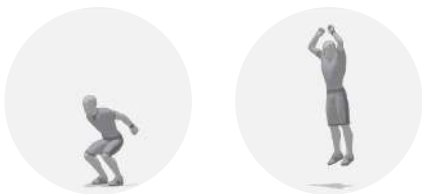


1. Comienza en la posición tradicional de flexión de brazos con las manos debajo de los hombros y las piernas rectas hacia atrás.
2. Levanta un pie entre 5 y 7 centímetros del suelo con las piernas estiradas.
3. Manteniendo el torso estable y las caderas alineadas con el suelo, dobla los codos para permitir que tu cuerpo baje hacia el suelo.
4. Sin tocar el suelo, empújate de nuevo hacia arriba.
5. Completa la serie con una pierna antes de repetirla con la otra en el aire.

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

SENTADILLA CON SALTO

8 repeticiones

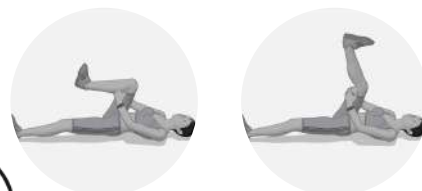


1. Colócate de pie con los pies ligeramente más separados que la anchura de los hombros.
2. Manteniendo el pecho erguido, ponte en posición de sentadilla e, inmediatamente, da un salto vertical a la vez que estiras las caderas y las puntas de los pies hacia arriba mientras estás en el aire.
3. Procura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

OBJETIVO: Trabajar las caderas, rodillas y tobillos.

ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES CON RODILLA FLEXIONADA

5 repeticiones con cada pierna



1. Túmbate boca arriba con ambas piernas estiradas. Lévatelo una rodilla hacia el pecho, sujetándola por detrás con ambas manos.
2. Levanta el pie de esa pierna estirándola todo lo que puedas y manteniendo la rodilla cerca del pecho. Mantén esta posición durante 2 segundos.
3. Completa la serie con una pierna antes de repetirla con la otra.

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

DESARROLLO DE SISTEMAS ENERGÉTICOS

Índice de esfuerzo percibido (RPE):

Puntúa 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 (4) (40 MINUTOS)

CALENTAMIENTO

5:00

3-4

30:00

ENFRIAMIENTO

5:00



POWERED BY EXOS

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.



POWERED BY EXOS

(FASE 2)

CALENTAMIENTO

CARRERA 4-6

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

30 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.

PUENTE DE GLÚTEO CON 1 PIERNA

30 segundos con cada lado



1. Túmbate boca arriba con los brazos en los costados, las rodillas dobladas y los talones en el suelo.
2. Eleva una de las rodillas, llévala hacia el pecho y mantén la posición.
3. Contrae (aprieta) los glúteos para levantar las caderas del suelo hasta que las rodillas, las caderas y los hombros formen una línea recta. Mantén esta posición durante 1-2 segundos.
4. Completa la serie con una pierna antes de repetirla con la otra.

OBJETIVO: Trabajar los glúteos y, en menor medida, los isquiotibiales y la zona lumbar.

ZANCADA LATERAL

5 repeticiones con cada pierna



1. Colócate de pie con los pies situados a la anchura de los hombros.
2. Da una zancada a un costado y baja las caderas haciendo una sentadilla con la pierna de apoyo y manteniendo la otra pierna estirada.
3. Vuelve a la posición inicial dándote impulso con la pierna que tienes flexionada.
4. Sigue alternando hasta completar la serie.

OBJETIVO: Trabajar los glúteos, isquiotibiales y cuádriceps y estirar la cara interna de la pierna estirada.

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: Trabajar los hombros y el torso.

RUN WEEK 4

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

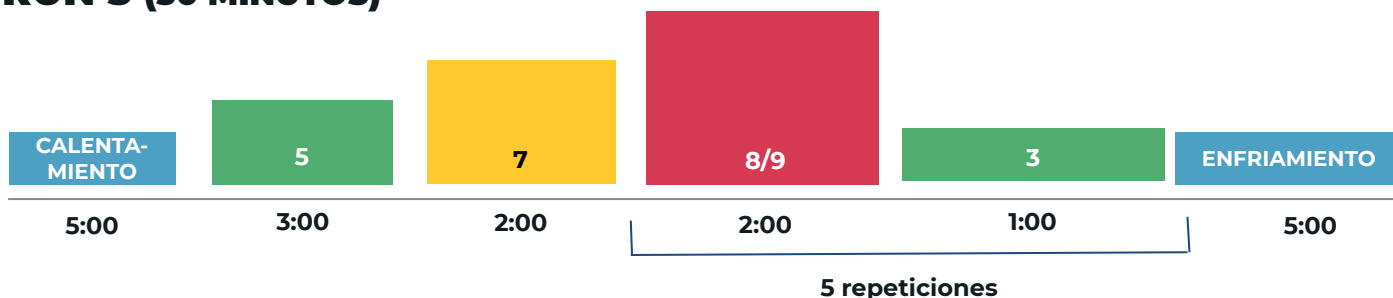
DURO

Extremadamente extenuante y difícil de mantener

RUN 4 (27 MINUTOS)



RUN 5 (30 MINUTOS)



RUN 6 (39 MINUTOS)



PREPARAR UNA 5K (FASE 2)

RUN WEEK 5

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

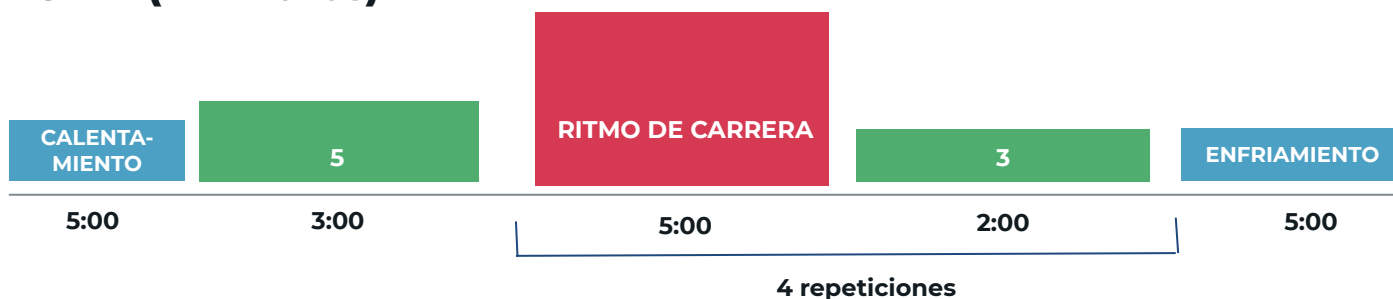
Respiración acelerada. ¡Ahora no puedo hablar!

8-9/10

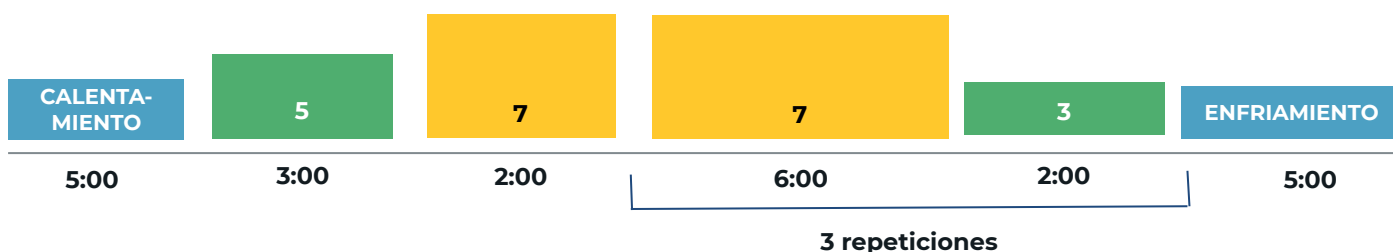
DURO

Extremadamente extenuante y difícil de mantener

RUN 4 (41 MINUTOS)



RUN 5 (39 MINUTOS)



RUN 6 (40 MINUTOS)



PREPARAR UNA 5K (FASE 2)

RUN WEEK 6

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

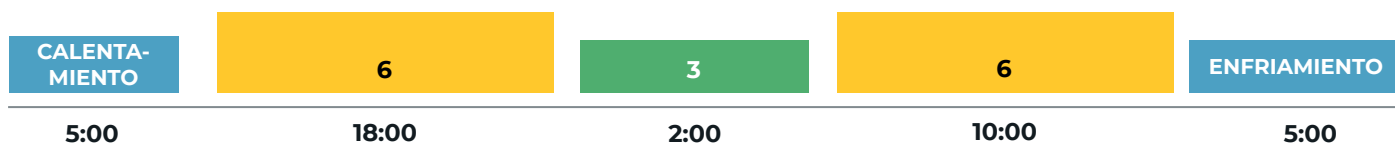
DURO

Extremadamente extenuante y difícil de mantener

RUN 4 (47 MINUTOS)



RUN 5 (40 MINUTOS)



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)