



Plan de entrenamiento 5K en 20 min

Semana 1

Lunes	Descanso
Martes	Comienza con una carrera continua a ritmo normal durante 25 minutos a 4'45"/Km. Continúa con esta serie de ejercicios: 1.º- 100 abdominales. 2.º- 40 lumbares 3.º- 6 flexiones. Por último realiza los estiramientos. 2 repeticiones de 30 segundos por cada grupo muscular: cuádriceps, abductores, aductores, gemelos y soleos y bíceps femoral
Miércoles	Descanso
Jueves	Comienza con una carrera continua a ritmo normal durante 30 minutos a 4'45"/Km. Para terminar realiza los estiramientos. 2 repeticiones de 30 segundos por cada grupo muscular: cuádriceps, abductores, aductores, gemelos y soleos y bíceps femoral
Viernes	Descanso
Sábado	Comienza con una carrera continua a ritmo normal durante 30 minutos a 4'45"/Km. Continúa con esta serie de ejercicios: 1.º- 100 abdominales 2.º- 40 lumbares 3.º- 8 flexiones. Por último realiza los estiramientos. 2 repeticiones de 30 segundos por cada grupo muscular: cuádriceps, abductores, aductores, gemelos y soleos y bíceps femoral
Domingo	Descanso

Semana 2

Lunes	Descanso
Martes	Comienza con una carrera continua a ritmo normal durante 30 minutos a 4'45"/Km. Continúa con esta serie de ejercicios: 1.º- 110 abdominales 2.º- 50 lumbares 3.º- 10 flexiones. Por último realiza los estiramientos. 2 repeticiones de 30 segundos por cada grupo muscular: cuádriceps, abductores, aductores, gemelos y soleos y bíceps femoral
Miércoles	Descanso
Jueves	Comienza con una carrera continua a ritmo normal durante 15 minutos a 4'45"/Km. Ahora sigue con 12 series de 100 metros a 19"- 22" cada una. Recupera trotando durante 10 minutos. Por último realiza los estiramientos. 2 repeticiones de 30 segundos por cada grupo muscular: cuádriceps, abductores, aductores, gemelos y soleos y bíceps femoral
Viernes	Descanso
Sábado	Comienza con una carrera continua a ritmo normal durante 35 minutos a 4'45"/Km. Continúa con esta serie de ejercicios: 1.º- 120 abdominales 2.º- 60 lumbares 3.º- 14 flexiones. Por último realiza los estiramientos. 2 repeticiones de 30 segundos por cada grupo muscular: cuádriceps, abductores, aductores, gemelos y soleos y bíceps femoral
Domingo	Descanso



Semana 3

Lunes	Descanso
Martes	Comienza con una carrera continua a ritmo normal durante 35 minutos a 4'45"/Km. Continúa con esta serie de ejercicios: 1.º- 110 abdominales 2.º- 50 lumbares 3.º-10 flexiones. Por último realiza los estiramientos. 2 repeticiones de 30 segundos por cada grupo muscular: cuádriceps, abductores, aductores, gemelos y soleos y bíceps femoral
Miércoles	Descanso
Jueves	Comienza con una carrera continua a ritmo normal durante 15 minutos a 4'45"/Km. Ahora sigue con 14 series de 100 metros a 19"- 21" cada una. Recupera trotando durante 10 minutos. Por último realiza los estiramientos. 2 repeticiones de 30 segundos por cada grupo muscular: cuádriceps, abductores, aductores, gemelos y soleos y bíceps femoral
Viernes	Descanso
Sábado	Comienza con una carrera continua a ritmo normal durante 40 minutos a 4'45"/Km. Continúa con esta serie de ejercicios: 1.º- 120 abdominales 2.º- 60 lumbares 3.º- 12 flexiones. Por último realiza los estiramientos. 2 repeticiones de 30 segundos por cada grupo muscular: cuádriceps, abductores, aductores, gemelos y soleos y bíceps femoral
Domingo	Descanso

Semana 4

Lunes	Descanso
Martes	Comienza con una carrera continua a ritmo normal durante 40 minutos a 4'45"/Km. Continúa con esta serie de ejercicios: 1.º- 120 abdominales 2.º- 60 lumbares 3.º- 12 flexiones. Por último realiza los estiramientos. 2 repeticiones de 30 segundos por cada grupo muscular: cuádriceps, abductores, aductores, gemelos y soleos y bíceps femoral
Miércoles	Descanso
Jueves	Comienza con una carrera continua a ritmo normal durante 15 minutos a 4'45"/Km. Ahora sigue con 4 series de 1000 metros a 4'15" cada una. Recupera trotando durante 10 minutos. Por último realiza los estiramientos. 2 repeticiones de 30 segundos por cada grupo muscular: cuádriceps, abductores, aductores, gemelos y soleos y bíceps femoral
Viernes	Descanso
Sábado	Comienza con una carrera continua a ritmo normal durante 45 minutos a 4'45"/Km. Continúa con esta serie de ejercicios: 1.º- 120 abdominales 2.º- 60 lumbares 3.º- 12 flexiones. Por último realiza los estiramientos. 2 repeticiones de 30 segundos por cada grupo muscular: cuádriceps, abductores, aductores, gemelos y soleos y bíceps femoral
Domingo	Descanso



Semana 5

Lunes	Descanso
Martes	Comienza con una carrera continua a ritmo normal durante 45 minutos a 4'35"/Km. Continúa con esta serie de ejercicios: 1.º- 120 abdominales 2.º- 60 lumbares 3.º- 12 flexiones. Por último realiza los estiramientos. 2 repeticiones de 30 segundos por cada grupo muscular: cuádriceps, abductores, aductores, gemelos y soleos y bíceps femoral
Miércoles	Descanso
Jueves	Comienza con una carrera continua a ritmo normal durante 15 minutos a 4'35"/Km. Ahora sigue con 10 series de 200 metros en cuesta a 40"- 42" cada una. Recupera trotando durante 10 minutos. Por último realiza los estiramientos. 2 repeticiones de 30 segundos por cada grupo muscular: cuádriceps, abductores, aductores, gemelos y soleos y bíceps femoral
Viernes	Descanso
Sábado	Comienza con una carrera continua a ritmo normal durante 45 minutos a 4'35"/Km. Continúa con esta serie de ejercicios: 1.º- 120 abdominales 2.º- 60 lumbares. 3.º- 14 flexiones. Por último realiza los estiramientos. 2 repeticiones de 30 segundos por cada grupo muscular: cuádriceps, abductores, aductores, gemelos y soleos y bíceps femoral
Domingo	Descanso

Semana 6

Lunes	Descanso
Martes	Comienza con una carrera continua a ritmo normal durante 45 minutos a 4'35"/Km. Continúa con esta serie de ejercicios: 1.º- 120 abdominales. 2.º- 60 lumbares. 3.º- 14 flexiones. Por último realiza los estiramientos. 2 repeticiones de 30 segundos por cada grupo muscular: cuádriceps, abductores, aductores, gemelos y soleos y bíceps femoral
Miércoles	Descanso
Jueves	Comienza con una carrera continua a ritmo normal durante 15 minutos a 4'35"/Km. Ahora sigue con 5 series de 1.000 metros a 4'00"/Km cada una. Recupera trotando durante 2 minutos entre cada serie. Por último realiza los estiramientos. 2 repeticiones de 30 segundos por cada grupo muscular: cuádriceps, abductores, aductores, gemelos y soleos y bíceps femoral
Viernes	Descanso
Sábado	Comienza con una carrera continua a ritmo normal durante 50 minutos a 4'35"/Km. Continúa con esta serie de ejercicios: 1.º- 120 abdominales 2.º- 60 lumbares 3.º- 12 flexiones. Por último realiza los estiramientos. 2 repeticiones de 30 segundos por cada grupo muscular: cuádriceps, abductores, aductores, gemelos y soleos y bíceps femoral
Domingo	Descanso



Semana 7

Lunes	Descanso
Martes	Comienza con una carrera continua a ritmo normal durante 45 minutos a 4'35"/Km. Continúa con esta serie de ejercicios: 1.º- 120 abdominales 2.º- 60 lumbares. 3.º- 12 flexiones. Por último realiza los estiramientos. 2 repeticiones de 30 segundos por cada grupo muscular: cuádriceps, abductores, aductores, gemelos y soleos y bíceps femoral
Miércoles	Descanso
Jueves	Comienza con una carrera durante 15 minutos a velocidad 4'35"/Km. Ahora sigue con 11 series de 200 metros en llano a 37"- 39" cada uno. Recupera a trote durante 2 minutos después de cada una. Por último realiza los estiramientos. 2 repeticiones de 30 segundos por cada grupo muscular: cuádriceps, abductores, aductores, gemelos y soleos y bíceps femoral
Viernes	Descanso
Sábado	Comienza con una carrera continua a ritmo normal durante 50 minutos a 4'35"/Km. Continúa con esta serie de ejercicios: 1.º- 120 abdominales 2.º- 60 lumbares 3.º- 12 flexiones. Por último realiza los estiramientos. 2 repeticiones de 30 segundos por cada grupo muscular: cuádriceps, abductores, aductores, gemelos y soleos y bíceps femoral
Domingo	Descanso

Semana 8

Lunes	Descanso
Martes	Comienza con una carrera continua a ritmo normal durante 45 minutos a 4'30"/Km Continúa con esta serie de ejercicios: 1.º- 120 abdominales 2.º- 60 lumbares 3.º- 12 flexiones. Por último realiza los estiramientos. 2 repeticiones de 30 segundos por cada grupo muscular: cuádriceps, abductores, aductores, gemelos y soleos y bíceps femoral
Miércoles	Descanso
Jueves	Comienza con una carrera durante 15 minutos a velocidad 4'45"/Km. Ahora sigue con 6 series de 1.000 metros a 4'00"/Km cada una. Recupera dos minutos a trote después de cada una. Por último realiza los estiramientos. 2 repeticiones de 30 segundos por cada grupo muscular: cuádriceps, abductores, aductores, gemelos y soleos y bíceps femoral
Viernes	Descanso
Sábado	Comienza con una carrera continua a ritmo normal durante 55 minutos a 4'30"/Km. Continúa con esta serie de ejercicios: 1.º- 120 abdominales 2.º- 60 lumbares 3.º- 12 flexiones. Por último realiza los estiramientos. 2 repeticiones de 30 segundos por cada grupo muscular: cuádriceps, abductores, aductores, gemelos y soleos y bíceps femoral
Domingo	Descanso



Semana 9

Lunes	Descanso
Martes	Comienza con una carrera continua a ritmo normal durante 45 minutos a 4'20"/Km. Continúa con esta serie de ejercicios: 1.º- 120 abdominales 2.º- 60 lumbares 3.º- 12 flexiones. Por último realiza los estiramientos. 2 repeticiones de 30 segundos por cada grupo muscular: cuádriceps, abductores, aductores, gemelos y soleos y bíceps femoral
Miércoles	Descanso
Jueves	Comienza con una carrera durante 15 minutos a velocidad 4'30"/Km. Ahora sigue con 2 series de 3.000 metros a 4'00"/Km cada una. Recupera dos minutos trotando después de cada una. Por último realiza los estiramientos. 2 repeticiones de 30 segundos por cada grupo muscular: cuádriceps, abductores, aductores, gemelos y soleos y bíceps femoral
Viernes	Descanso
Sábado	Comienza con una carrera continua a ritmo normal durante 60 minutos a 4'30"/Km. Continúa con esta serie de ejercicios: 1.º- 120 abdominales 2.º- 60 lumbares 3.º- 12 flexiones. Por último realiza los estiramientos. 2 repeticiones de 30 segundos por cada grupo muscular: cuádriceps, abductores, aductores, gemelos y soleos y bíceps femoral
Domingo	Descanso

Semana 10

Lunes	Descanso
Martes	Comienza con una carrera continua a ritmo normal durante 45 minutos a 4'20"/Km. Continúa con esta serie de ejercicios: 1.º- 120 abdominales 2.º- 60 lumbares 3.º- 12 flexiones. Por último realiza los estiramientos. 2 repeticiones de 30 segundos por cada grupo muscular: cuádriceps, abductores, aductores, gemelos y soleos y bíceps femoral
Miércoles	Descanso
Jueves	Comienza con una carrera durante 20 minutos a velocidad 4'30"/Km. Ahora sigue corriendo durante 20 minutos rápidos a 4'10"/Km. Por último realiza los estiramientos. 2 repeticiones de 30 segundos por cada grupo muscular: cuádriceps, abductores, aductores, gemelos y soleos y bíceps femoral
Viernes	Descanso
Sábado	Comienza con una carrera continua a ritmo normal durante 60 minutos a 4'30"/Km. Continúa con esta serie de ejercicios: 1.º- 120 abdominales 2.º- 60 lumbares 3.º- 10 flexiones. Por último realiza los estiramientos. 2 repeticiones de 30 segundos por cada grupo muscular: cuádriceps, abductores, aductores, gemelos y soleos y bíceps femoral
Domingo	Descanso



Semana 11

Lunes	Descanso
Martes	Comienza con una carrera continua a ritmo normal durante 40 minutos a 4'20"/Km. Continúa con esta serie de ejercicios: 1.º- 100 abdominales 2.º- 50 lumbares 3.º- 10 flexiones. Por último realiza los estiramientos. 2 repeticiones de 30 segundos por cada grupo muscular: cuádriceps, abductores, aductores, gemelos y soleos y bíceps femoral
Miércoles	Descanso
Jueves	Comienza con una carrera durante 15 minutos a velocidad 4'35"/Km. Ahora sigue con 1 serie de 4.000 metros a 4'05"/Km. Recupera corriendo a ritmo suave 5 minutos. Por último realiza los estiramientos. 2 repeticiones de 30 segundos por cada grupo muscular: cuádriceps, abductores, aductores, gemelos y soleos y bíceps femoral
Viernes	Descanso
Sábado	Comienza con una carrera continua a ritmo normal durante 50 minutos a 4'30"/Km. Por último realiza los estiramientos. 2 repeticiones de 30 segundos por cada grupo muscular: cuádriceps, abductores, aductores, gemelos y soleos y bíceps femoral
Domingo	Descanso

Semana 12

Lunes	Descanso
Martes	Corre a ritmo normal 35 minutos a 4'30"/Km. Después realiza 4 progresiones de 100 metros. Por último realiza los estiramientos. 2 repeticiones de 30 segundos por cada grupo muscular: cuádriceps, abductores, aductores, gemelos y soleos y bíceps femoral
Miércoles	Descanso
Jueves	Corre a ritmo normal 25 minutos a 4'35"/Km. Por último realiza los estiramientos. 2 repeticiones de 30 segundos por cada grupo muscular: cuádriceps, abductores, aductores, gemelos y soleos y bíceps femoral
Viernes	Descanso
Sábado	Descanso
Domingo	Hoy Compites