Plan de entrenamiento para correr un 5K en 20 minutos

8 semanas · 5 días por semana · De 33 a 42 km por semana · Objetivo 20:00 (4:00/km)

Para empezar necesitas: Correr ya unos 30 km por semana desde hace al menos 4 semanas, repartidos en 5 días o casi. Haber corrido en las últimas 4 semanas una sesión de 9 km sin dolor. Una marca reciente en 5K a un 5 % o menos de tu objetivo (por debajo de 21:00). Si estás más lejos, elige el plan de la marca anterior.

Nombre _____ Empiezo el _____ Carrera el _____

Tus ritmos

RITMO	MIN/KM	PARA
Rodaje suave	5:14–5:41/km	Rodajes, calentamiento y vuelta a la calma
Tirada larga	5:00–5:27/km	Tirada larga
Umbral (cómodo-duro)	4:22/km	Bloques a ritmo umbral
Ritmo de 5K	4:00/km	Series de 1000 m
Ritmo de 3000 m	3:53/km	Series de 400 m
Ritmo de carrera	4:00/km	Ritmo de la carrera objetivo

Semana a semana

SEMANA	LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES	DOMINGO	KM	✓
1	Rodaje 6 km suaves	Rodaje 6 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Rodaje 6 km suaves	Rodaje 5,5 km suaves	Tirada larga 9,5 km suaves	33	
2	Rodaje 6,5 km suaves	Rodaje 6,5 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Rodaje 6,5 km suaves	Rodaje 6,5 km suaves	Tirada larga 10 km suaves	36	
3	Rodaje 7,5 km suaves	Rodaje 7 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Rodaje 7 km suaves	Rodaje 7 km suaves	Tirada larga 11 km suaves	39,5	
4 · descarga	Rodaje 5,5 km suaves	Rodaje 5,5 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Rodaje 5 km suaves	Rodaje 5 km suaves	Tirada larga 8,5 km suaves	29,5	
5	Rodaje 8 km suaves	1,5 km suaves + 2 × 2 km a ritmo umbral (4:22/km) (2 min trotando entre medias) + 1 km suaves	Rodaje 7,5 km suaves	Rodaje 7,5 km suaves	Tirada larga 12 km suaves	42	
6	Rodaje 6,5 km suaves	1,5 km suaves + 12 × 400 m a ritmo de 3000 m (3:53/km) (200 m trotando) + 1 km suaves	Rodaje 6,5 km suaves	Rodaje 6 km suaves	Tirada larga 13 km suaves	41,8	
7	Rodaje 6,5 km suaves	1,5 km suaves + 6 × 1000 m a ritmo de 5K (4:00/km) (2 min trotando) + 1 km suaves	Rodaje 6,5 km suaves	Rodaje 6 km suaves	Tirada larga 13 km suaves	42	
8 · afinar	Rodaje 4,5 km suaves	1,5 km suaves + 10 × 400 m a ritmo de 3000 m (3:53/km) (200 m trotando) + 1 km suaves	Rodaje 4 km suaves	Rodaje 4 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Carrera: 5K	21	

Las cifras son un máximo: si una semana te cuesta mucho, repítela. Dolor que empeora al correr o sigue al día siguiente: para y, si no mejora, consulta. Las reglas de las que salen las semanas (subida de km con tope del 10 %, ninguna salida más de un 10 % más larga que la más larga del último mes, descarga cada 4 semanas, 80 % suave y afinado final) y sus fuentes están en la página.