Plan de entrenamiento para correr un 5K en 30 minutos

8 semanas · 3 días por semana · De 13 a 19,5 km por semana · Objetivo 30:00 (6:00/km)

Para empezar necesitas: Correr ya unos 12 km por semana desde hace al menos 4 semanas, repartidos en 3 días o casi. Haber corrido en las últimas 4 semanas una sesión de 5 km sin dolor. Una marca reciente en 5K a un 5 % o menos de tu objetivo (por debajo de 31:30). Si estás más lejos, elige el plan de la marca anterior.

Nombre _____ Empiezo el _____ Carrera el _____

Tus ritmos

RITMO	MIN/KM	PARA
Rodaje suave	7:51–8:31/km	Rodajes, calentamiento y vuelta a la calma
Tirada larga	7:30–8:11/km	Tirada larga
Umbral (cómodo-duro)	6:32/km	Bloques a ritmo umbral
Ritmo de 5K	6:00/km	Series de 1000 m
Ritmo de 3000 m	5:49/km	Series de 400 m
Ritmo de carrera	6:00/km	Ritmo de la carrera objetivo

Semana a semana

SEMANA	MARTES	JUEVES	DOMINGO	KM	✓
1	Rodaje 4 km suaves	Rodaje 4 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Tirada larga 5 km suaves	13	
2	Rodaje 4,5 km suaves	Rodaje 4 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Tirada larga 5,5 km suaves	14	
3	Rodaje 4,5 km suaves	Rodaje 4,5 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Tirada larga 6 km suaves	15	
4 · descarga	Rodaje 3,5 km suaves	Rodaje 3,5 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Tirada larga 4 km suaves	11	
5	Rodaje 4,5 km suaves	1,5 km suaves + 3 km seguidos a ritmo umbral (6:32/km) + 1 km suaves	Tirada larga 6,5 km suaves	16,5	
6	Rodaje 4 km suaves	1,5 km suaves + 7 × 400 m a ritmo de 3000 m (5:49/km) (200 m trotando) + 1 km suaves	Tirada larga 7 km suaves	17,8	
7	Rodaje 6 km suaves	1,5 km suaves + 3 × 1000 m a ritmo de 5K (6:00/km) (2 min trotando) + 1 km suaves	Tirada larga 7 km suaves	19,5	
8 · afinar	Rodaje 4,5 km suaves	1,5 km suaves + 4 × 400 m a ritmo de 3000 m (5:49/km) (200 m trotando) + 1 km suaves	Carrera: 5K	9,6	

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.