



POR PARTIDA DOBLE

Plan de Entrenamiento

5k

20 minutos a 24 minutos



POR PARTIDA DOBLE

Muchas gracias por comprar este plan de entrenamiento.

Si tienes cualquier pregunta por favor no dudes en contactarnos a nuestro correo hola@porpartidadoble.com.mx y asegurate de escribir en el Título del correo “**Apoyo PPD Plan**” para saber que compraste este plan de entrenamiento y darte prioridad.

Te agradeceríamos infinitamente si no compartes este plan con más personas. Aunque no hay mucho que podamos hacer al respecto, esperamos de corazón que nuestros clientes no rompan nuestra confianza.

Bienvenidos

Somos Areli y Estefania Bermudez, gemelas mexicanas, triatletas mundialistas en categorías por edad y apasionadas por ayudar a tantos podamos a través del deporte como un estilo de vida.

Si quieres conocer un poco más nuestra historia puedes ver este video en donde hablamos sobre ello en un live que hicimos en Youtube <https://youtu.be/uTcoCcXFCKM>

En fin, estamos convencidas de que este plan te ayudará a poder lograr ese objetivo y conquistar los 5 km como nunca antes imaginaste!

El plan te servira de guia pero no te estreses demasiado con los días, lo importante es que intentes respetar la cantidad de días de descanso que tocan. Nosotras pusimos un descanso el dia sabado, puedes hacerlo en viernes si prefieres y correr sabado y domingo.

¡Mucha suerte!



POR PARTIDA DOBLE

Terminología

| | |
|-----------------|---|
| Carrera Suave | Esta corrida te ayudará con la recuperación y a construir esa base aeróbica. Debes de ser capaz de tener una conversación con alguien mientras haces estas carreras suaves. Puedes ir tan despacio como quieras pero no demasiado rápido! |
| Intervalos | Los intervalos requieren que corras a ritmos intensos e incluyen un periodo de descanso entre cada uno. Puedes descansar caminando o bien trotando muy suavemente. |
| Carrera Larga | Las carreras largas son cruciales para ayudar a fortalecer tu mente y tu cuerpo. Estas deberán ser completadas a un ritmo controlado y bastante cómodo. No te preocupes que tenemos una tabla con los ritmos a continuación. |
| Alargues | Los alargues te ayudarán a trabajar en tu forma de carrera y a aumentar tu zancada para que seas mas eficiente. Son sprints de 10 a 20 segundos donde empiezas de menos a más hasta alcanzar el 90-95% de tu velocidad máxima. |
| Descanso | Los días de descanso deben ser usados para recuperar tu mente y tu cuerpo. Usa estos días para dormir un poco más y estirar bien. Recuerda que mejoramos cuando descansamos. |
| Tempo | El Ritmo tempo suele ser descrito como comodamente difícil. Es ese ritmo que podrías mantener durante 1 hora pero no mucho tiempo más. Para la mayoría de las personas es muy cercano a su ritmo de carrera de 10k. |
| Fortalecimiento | El trabajo de fuerza es clave para los corredores. Este entrenamiento ayudará a tu cuerpo a ser más fuerte y resistente a las lesiones. Los ejercicios puedes realizarlos en casa o en gimnasio. |



Errores comunes

- 1. No hacer entrenamiento de fuerza**
Entrenamientos de fuerza e incluso ejercicios en el gimnasio como sentadillas o peso muerto, desplantes etc te ayudan muchísimo a ser más eficiente y a evitar lesiones,
- 2. Hacer las Corridas Suaves muy RÁPIDO**
Procurar hacer un esfuerzo por correr despacio en tus corridas suaves, ya habra dias para correr rapido y ahi si te podrás desquitar.
- 3. No respetar los días de descanso y recuperación**
Recuerda que durante nuestro descanso es donde nuestros músculos se volverán más fuertes y donde realmente nos volveremos más rápidos
- 4. No hacer las Carreras Largas**
Te entendemos, a veces te dará flojera hacer estas corridas largas pero recuerda que el sistema aeróbica toma años para desarrollarse y se desarrolla precisamente con estas carreras largas. Asegurate de siempre incluirlas en tus entrenamientos
- 5. No dormir lo suficiente**
Duerme por lo menos 7 horas y si puedes una extra por cada hora de entrenamiento al dia.
- 6. Seguir entrenando cuando estás lesionado.**
Si te duele algo para. Asi de sencillo.



Calentamiento previo

1. Elevación de gemelos x 10
2. Desplantes x 10
3. Yoguis x 10
4. Swing de pierna x 10 cada lado
5. Sentadilla x 10
6. Yoguis x 10
7. Talón a gluteo x 10

Video que te puede servir: <https://youtu.be/zV9P8pviTFc>



POR PARTIDA DOBLE

EL PLAN



POR PARTIDA DOBLE

RITMOS DE ENTRENAMIENTOS

| Tiempo de carrera objetivo | 20 min | 21 min | 22 min | 23 min | 24 min |
|----------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Ritmo 5k | 4:00 min/km | 4:12 min/km | 4:24 min/km | 4:36 min/km | 4:48 min/km |
| Carrera Suave | +5:06 min/km | +5:18 min/km | +5:30 min/km | +5:42 min/km | +5:54 min/km |
| Carrera Larga | 4:56-5:16 min/km | 5:08-5:28 min/km | 5:20-5:40 min/km | 5:32-5:52 min/km | 5:44-6:04 min/km |
| Tempo | 4:20-4:30 min/km | 4:32-4:42 min/km | 4:44-4:54 min/km | 4:56-5:06 min/km | 5:08-5:18 min/km |
| Ritmo Intervalo 1 | 3:46-3:56 min/km | 3:58-4:08 min/km | 4:10-4:20 min/km | 4:22-4:32 min/km | 4:34-4:44 min/km |
| Ritmo Intervalo 2 | 4:06-4:16 min/km | 4:18-4:28 min/km | 4:30-4:40 min/km | 4:42-4:52 min/km | 4:54-5:04 min/km |



En la carrera suave ponemos + de cierto ritmo para que te asegures de que vayas al menos 1 minuto con 6 segundos por encima de tu ritmo objetivo, esta carrera puede ser aún más suave que este ritmo pero no menos. Puedes hacerlo incluso hasta 2 minutos por encima de tu ritmo objetivo de 5k en estas carreras “suaves”.

PLAN DE ENTRENAMIENTO

Fortalecimiento

Intervalos/tempo

Carrera Suave

Corrida Larga

Descanso

| Semana | Lunes | | Martes | Miercoles | Jueves | Viernes | Sabado | Domingo | Total | Comentarios |
|----------|-------------------------|---------------------|----------|---|---------------|--|----------|-----------------------|-----------|--|
| 1 | AM 6km Carrera Suave | PM 20 min Fuerza | Descanso | Intervalos 2km calentamiento 5x1km (lo mejor posible) 90 seg descanso entre c/u. 2km afloje | 20 min Fuerza | Intervalos 1.5 km calentamiento 2x2km ritmo Intervalo 2 (2 min de caminata entre c/u) 1.5km afloje | Descanso | Corrida larga 10km | 30km-40km | En esta primer semana iremos de menos a más! La sesión del miércoles es un pequeña evaluación para ver tu punto de partida. Volveremos a hacer lo mismo en la semana 5 para comparar resultados y evaluar la mejora. |

| Semana | Lunes | | Martes | Miercoles | Jueves | Viernes | Sabado | Domingo | Total | Comentarios |
|----------|-------------------------|---------------------|----------|--|---------------|--|----------|-----------------------|-----------|---|
| 2 | AM 6km Carrera Suave | PM 20 min Fuerza | Descanso | Intervalos 2km calentamiento 10x 400m ritmo carrera 5k 45 seg descanso entre c/u. 2km afloje | 20 min Fuerza | Tempo 1.5 km calentamiento 3x2km ritmo tempo 2 min caminando entre c/u 1.5km afloje | Descanso | Corrida larga 12km | 30km-40km | Para las sesiones de fuerza: mezclar centre hacer core, piernas y la parte superior del cuerpo. El objetivo de estas sesiones es que tu cuerpo sea resistente a las lesiones. Es importante hacer esto al menos una vez por semana. |



POR PARTIDA DOBLE

PLAN DE ENTRENAMIENTO

Fortalecimiento

Intervalos/tempo

Carrera Suave

CorridaLarga

Descanso

| Semana | Lunes | | Martes | Miercoles | Jueves | Viernes | Sabado | Domingo | Total | Comentarios |
|--------|-------------------------|---------------------|----------|---|---------------|---|----------|------------------------|----------|--|
| 3 | AM 6km Carrera Suave | PM 20 min Fuerza | Descanso | Intervalos 2km calentamiento 4x 1200m a ritmo de carrera 5k (3 min descanso entre c/u.) 2km afloje | 20 min Fuerza | Tempo 1.5 km calentamiento 6 km a ritmo tempo 1.5km afloje | Descanso | Corrida larga 12 km | 30-40 km | Recuerda realizar un buen calentamiento y afloje en todas tus sesiones |

| Semana | Lunes | Martes | Miercoles | Jueves | Viernes | Sabado | Domingo | Total | Comentarios |
|--------|----------|----------|--|---------------|---|----------|----------------------|----------|--|
| 4 | Descanso | Descanso | 8 km Carrera Suave + 6 x 15 segs algues | 20 min Fuerza | Intervalos 1.5 km calentamiento 2x 1.5km a ritmo de Intervalo 2 (2 min caminando entre c/u) 1.5km afloje | Descanso | Corrida larga 6km | 20-30 km | Esta es tu primera semana de recuperación. Están programadas cada 4 semanas para permitirle a tu cuerpo adaptarse y recuperarse. |



POR PARTIDA DOBLE

PLAN DE ENTRENAMIENTO

Fortalecimiento

Intervalos/tempo

Carrera Suave

Corrida Larga

Descanso

| Semana | Lunes | | Martes | Miercoles | Jueves | Viernes | Sabado | Domingo | Total | Comentarios |
|--------|----------------------------|------------------------|----------|--|------------------|--|----------|------------------------|----------|--|
| 5 | AM 8km Carrera Suave | PM 20 min Fuerza | Descanso | Intervalos 2km calentamiento 5x1km (lo mejor posible) 90 seg descanso entre c/u. 2km afloje | 20 min Fuerza | 1.5 km calentamiento 10x 300m a ritmo de Intervalo 1 (45 seg de descanso entre cu/u) 1.5km afloje | Descanso | Corrida larga 12 km | 30-40 km | Compara tus tiempos de la sesión del miércoles de esta semana con la sesión de intervalos del primer miércoles del plan. ¿Mejoraste los tiempos? |

| Semana | Lunes | | Martes | Miercoles | Jueves | Viernes | Sabado | Domingo | Total | Comentarios |
|--------|----------------------------|----------------|----------|---|------------------|---|----------|-----------------------|----------|--|
| 6 | AM 8km Carrera Suave | PM Descanso | Descanso | 2km calentamiento 3 km a Ritmo de carrera de 5k (descanso 3 min) 2km a ritmo de carrera 5k (descanso 2 min) 1km a ritmo de 5k 2km de afloje | 20 min Fuerza | 1.5 km calentamiento 6x 600m a Ritmo de Intervalo 1 (2 min de descanso entre c/u) 1.5km afloje | Descanso | Corrida larga 10km | 30-40 km | Recuerda ver tu tablita de Ritmos de entrenamiento para ver cual es el ritmo de intervalo. |



POR PARTIDA DOBLE

PLAN DE ENTRENAMIENTO

Fortalecimiento

Intervalos/tempo

Carrera Suave

Corrida Larga

Descanso

| Semana | Lunes | | Martes | Miercoles | Jueves | Viernes | Sabado | Domingo | Total | Comentarios |
|--------|-------------------------|----------------|----------|---|---------------|---|----------|-----------------------|----------|--|
| 7 | AM 6km Carrera Suave | PM Descanso | Descanso | Intervalos 2km calentamiento 2x2500m a ritmo carrera 5k (3 min descanso entre c/u.) 2km afloje | 20 min Fuerza | Intervalos 1.5 km calentamiento 12 x 200m Ritmo Intervalo 1 (45 seg descanso entre c/u) 1.5km afloje | Descanso | Corrida larga 8 km | 25-35 km | El plan comenzará gradualmente a reducir el volumen de entrenamiento durante las próximas 2 semanas. Ya has hecho la mayor parte del trabajo duro, ahora es el momento de relajarse poco a poco. |

| Semana | Lunes | Martes | Miercoles | Jueves | Viernes | Sabado | Domingo | Total | Comentarios |
|--------|----------|----------|---|----------|----------|--|------------|--------------------|---|
| 8 | Descanso | Descanso | 2km calentamiento 4x 500m a ritmo carrera 5k (2 min caminando entre c/u) 2 km de afloje | Descanso | Descanso | 4km Carrera Suave + 2 x 20 segundos de alargues | Carrera 5k | 10-20 km + Carrera | ¡La semana de la carrera llegó! Intenta dormir muy bien en las noches previas a la carrera. El miércoles es una sesión reducida para mantener las piernas moviéndose y listas para la carrera ¡Mucho éxito! |



POR PARTIDA DOBLE



POR PARTIDA DOBLE