



PLAN DE ENTRENAMIENTO EN 6 SEMANAS PARA CORRER 6 KM.

Consejos generales:

Este plan de entrenamiento está dirigido a personas que hacen algún deporte de forma habitual, pero que no están acostumbradas a correr y cuyo único objetivo es terminar la prueba (6 km).

Recordamos que antes de realizar cualquier tipo de actividad deportiva es conveniente someterse a un chequeo médico. Ante cualquier síntoma, molestia o dolor, hemos de interrumpir la actividad deportiva y de persistir, visitar al médico.

Antes de comenzar cada sesión de entrenamiento, es importante que hagamos ejercicios con todas las articulaciones para entrar en calor. Al finalizar la carrera realizaremos ejercicios de estiramientos para evitar lesiones.

Semana 1:

Martes: Correr y andar (3 minutos correr + 1 minuto andar) Repetimos 3 veces.

Jueves: Correr y andar (4 minutos correr + 1 minuto andar) Repetimos 3 veces.

Sábado: 6 minutos correr + 2 minutos andar + 6 minutos correr.

Domingo: 10 minutos de carrera continua.

Semana 2:

Martes: Correr y andar (5 minutos correr + 1 minuto andar) Repetimos 3 veces.

Jueves: Correr y andar (7 minutos correr + 1 minuto andar) Repetimos 3 veces.

Sábado: 10 minutos correr + 2 minutos andar + 10 minutos correr.

Domingo: 15 minutos de carrera continua.

Semana 3:

Martes: 10 minutos de trote para calentar + 5 series (repeticiones a un ritmo más rápido que el que estamos acostumbrados en carrera continua) de 100 metros. recuperando la vuelta al trote + 5 minutos de carrera continua.

Jueves: 10 minutos de calentamiento + 2 series de 7 minutos recuperando 3 minutos, finalizaremos con 5 minutos de trote.

Sábado: 20 minutos de carrera continua.

Domingos: 25 minutos de carrera continua.



Semana 4:

Martes: 10 minutos de trote para calentar + 10 series de 100 metros, recuperando la vuelta al trote, finalizaremos con 10 minutos de carrera continua.

Jueves: 15 minutos de calentamiento + 3 series de 5 minutos, recuperaciones de 3 minutos, finalizaremos con 5 minutos de trote.

Sábado: 25 minutos de carrera continua.

Domingos: 30 minutos de carrera continua.

Semana 5:

Martes: 15 minutos de trote para calentar + 10 series de 100 metros recuperando la vuelta al trote, terminaremos con 10 minutos de carrera continua.

Jueves: 15 minutos de calentamiento + 3 series de 7 minutos, recuperaciones entre cada serie de 3 minutos, al finalizar 3 minutos de trote.

Sábado: 30 minutos de carrera continua.

Domingo: 35 minutos de carrera continua.

Semana 6:

Martes: 10 minutos de trote para calentar + 5 series de 100 metros recuperando la vuelta al trote + 10 minutos de carrera continua.

Jueves: 15 minutos de calentamiento + 2 series de 5 minutos, recuperando 3 minutos, al finalizar 3 minutos de trote.

Sábado: Descanso

Domingo: Día de la carrera

Para más información visite www.atletismofuenlabrada.com