

Programas de entrenamiento para la carrera de 5 km de Girls on the Run Desarrollados por Jenny Hadfield

¡Los siguientes programas están diseñados para guiarte a la línea de llegada! Hay un programa para cada persona y la verdadera clave para el éxito comienza al determinar el mejor programa para tu nivel de actividad actual. ¡Así, progresarás de forma segura y disfrutarás de una experiencia memorable con la niña a tu cargo de Girls on the Run!

Hay cinco programas de entrenamiento para la carrera de 5 km:

- **Caminar** (solo caminar)
- **Caminar-Correr** (alternar un poco de carrera con caminar)
- **Correr-Caminar** (alternar un poco de caminata con correr)
- **Correr** (solo correr)
- **Correr en nivel avanzado** (para los que han corrido medias maratones)

¿Por qué tantos programas?

Porque todos se encuentran en un nivel de estado físico diferente y todos tienen diferentes objetivos para el día de la carrera de 5 km. Algunos de ustedes estarán iniciando un programa de ejercicios por primera vez y preparándose para participar en su evento inaugural de 5 km y quizás otros corran diariamente. En todo caso, todos estamos entrenando para llegar a la línea de inicio de la carrera de una manera segura y, lo más importante, ¡sonreír mientras cruzamos la línea de llegada con nuestras niñas a cargo de GOTR, nuestros amigos y familiares!

Acerca de la entrenadora Jenny Hadfield

Jenny es autora de tres libros publicados (Marathoning for Mortals, Running for Mortals y Training for Mortals), escritora, entrenadora, oradora y atleta de resistencia. Tiene una licenciatura en Fisiología del ejercicio, una maestría en Ciencias del ejercicio y es entrenadora certificada y entrenadora personal. Para obtener más información sobre Jenny, visita www.JennyHadfield.com.

Caminar la carrera de 5 Km

Opción más adecuada para aquellos que quieren caminar los 5 km o aquellos que han estado inactivos por cuatro meses o más.

Día Modalidad Intensidad Escala I-Rate	lunes Caminar Paso conversacional 6-7	martes Hacer cross-training o descansar Moderado 7	miércoles Caminar Paso conversacional 6-7	jueves Día de descanso	viernes Hacer cross-training o descansar Moderado 7	sábado Caminar Paso conversacional 6-7	domingo Día de descanso
Semana 1	25 minutos	30 minutos	25 minutos	Descanso	30 minutos	30 minutos	Descanso
Semana 2	25 minutos	30 minutos	25 minutos	Descanso	30 minutos	30 minutos	Descanso
Semana 3	25 minutos	30 minutos	30 minutos	Descanso	30 minutos	35 minutos	Descanso
Semana 4	30 minutos	30 minutos	30 minutos	Descanso	30 minutos	35 minutos	Descanso
Semana 5	30 minutos	30-40 minutos	35 minutos	Descanso	30 minutos	40 minutos	Descanso
Semana 6	30 minutos	30-40 minutos	35 minutos	Descanso	30-40 minutos	40 minutos	Descanso
Semana 7	35 minutos	30-40 minutos	35 minutos	Descanso	30-40 minutos	45 minutos	Descanso
Semana 8	35 minutos	30-40 minutos	40 minutos	Descanso	30-40 minutos	50 minutos	Descanso
Semana 9	40 minutos	30-40 minutos	40 minutos	Descanso	30-40 minutos	45 minutos	Descanso
Semana 10	30 minutos	30 minutos	30 minutos	Descanso	30 minutos	Caminar la carrera de 5 Km	Descanso

Caminar-correr la carrera de 5 km

Opción más adecuada para aquellos que han estado caminando o haciendo ejercicio regularmente 2 o 3 veces por semana, durante por lo menos 3 o 4 meses.

Día Modalidad Intensidad Escala I-Rate	lunes Caminar-correr Moderado 7	martes Hacer cross-training o descansar Fácil 6	miércoles Caminar-correr Moderado 7	jueves Día de descanso	viernes Hacer cross-training o descansar Fácil 6-7	sábado Caminar-correr Moderado 7	domingo Día de descanso
Semana 1	24 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	24 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	Descanso	30-40 minutos	24 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	Descanso
Semana 2	24 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	24 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	Descanso	30-40 minutos	24 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	Descanso
Semana 3	24 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	28 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces	Descanso	30-40 minutos	28 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces	Descanso
Semana 4	28 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	28 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces	Descanso	30-40 minutos	28 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces	Descanso
Semana 5	28 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces	30-40 minutos	28 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces	Descanso	30-40 minutos	30 minutos Correr 2 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	Descanso
Semana 6	30 minutos Correr 2 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	30 minutos Correr 2 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	Descanso	30-40 minutos	35 minutos Correr 2 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces	Descanso
Semana 7	30 minutos Correr 2 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	35 minutos Correr 2 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces	Descanso	30-40 minutos	40 minutos Correr 2 min/Caminar 3 min Repetir 8 veces	Descanso
Semana 8	35 minutos Correr 2 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces	30-40 minutos	36 minutos Correr 2 min/Caminar 2 min Repetir 9 veces	Descanso	30-40 minutos	40 minutos Correr 2 min/Caminar 2 min Repetir 10 veces	Descanso
Semana 9	36 minutos Correr 2 min/Caminar 2 min Repetir 9 veces	30-40 minutos	36 minutos Correr 2 min/Caminar 2 min Repetir 9 veces	Descanso	30-40 minutos	40 minutos Correr 2 min/Caminar 2 min Repetir 10 veces	Descanso
Semana 10	36 minutos Correr 2 min/Caminar 2 min Repetir 9 veces	Descanso	36 minutos Correr 2 min/Caminar 2 min Repetir 9 veces	30 minutos	Descanso	Correr-caminar la carrera de 5 km 2/2	Descanso



Correr-caminar la carrera de 5 km

Opción más adecuada para aquellos que participan en una carrera de 5 km por primera vez y aquellos que corren de vez en cuando, o para corredores que se lesionaron y están volviendo a correr.

Día Modalidad Intensidad Escala I-Rate	lunes Correr-caminar Paso conversacional 6-7	martes Hacer cross-training o descansar Moderado 7	miércoles Correr-caminar Paso conversacional 6-7	jueves Día de descanso	viernes Hacer cross-training o descansar Moderado 7	sábado Correr-caminar Paso conversacional 6-7	domingo Día de descanso
Semana 1	25 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces	30-40 minutos	25 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces	Descanso	30-40 minutos	25 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces	Descanso
Semana 2	25 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces	30-40 minutos	25 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces	Descanso	30-40 minutos	25 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces	Descanso
Semana 3	25 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces	30-40 minutos	30 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces	Descanso	30-40 minutos	30 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces	Descanso
Semana 4	30 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	30 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces	Descanso	30-40 minutos	30 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces	Descanso
Semana 5	30 minutos Correr 4 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	30 minutos Correr 4 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces	Descanso	30-40 minutos	36 minutos Correr 4 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces	Descanso
Semana 6	30 minutos Correr 4 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces	30-40 minutos	36 minutos Correr 4 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces	Descanso	30-40 minutos	36 minutos Correr 4 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces	Descanso
Semana 7	36 minutos Correr 4 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	35 minutos Correr 4 min/Caminar 1 min Repetir 7 veces	Descanso	30-40 minutos	40 minutos Correr 4 min/Caminar 1 min Repetir 8 veces	Descanso
Semana 8	36 minutos Correr 4 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	35 minutos Correr 4 min/Caminar 1 min Repetir 7 veces	Descanso	30-40 minutos	40 minutos Correr 4 min/Caminar 1 min Repetir 8 veces	Descanso
Semana 9	40 minutos Correr 4 min/Caminar 1 min Repetir 8 veces	30-40 minutos	42 minutos Correr 5 min/Caminar 1 min Repetir 8 veces	Descanso	30-40 minutos	42 minutos Correr 5 min/Caminar 1 min Repetir 8 veces	Descanso
Semana 10	30 minutos Correr 5 min/Caminar 1 min Repetir 5 veces	Descanso	30 minutos a paso tranquilo Correr 5 min/Caminar 1 min Repetir 5 veces	Descanso	Descanso	Correr-caminar la carrera de 5 km 5/1	Descanso

Correr la carrera de 5 km

Opción más adecuada para aquellos que han estado corriendo por lo menos 2 o 3 veces por semana por 20 o 30 minutos durante por lo menos 4 meses.

Día Modalidad Intensidad Escala I-Rate	lunes Correr Paso conversacional 6-7	martes Hacer cross-training o descansar Moderado 7	miércoles Correr-Piques* Paso conversacional 6-7	jueves Día de descanso	viernes Hacer cross-training o descansar Moderado 7	sábado Correr Paso conversacional 6-7	domingo Día de descanso
Semana 1	25 minutos	30-40 minutos	25 minutos	Descanso	30-40 minutos	30 minutos	Descanso
Semana 2	25 minutos	30-40 minutos	25 minutos	Descanso	30-40 minutos	30 minutos	Descanso
Semana 3	25 minutos	30-40 minutos	30 minutos	Descanso	30-40 minutos	35 minutos	Descanso
Semana 4	30 minutos	30-40 minutos	30 minutos *Piques	Descanso	30-40 minutos	35 minutos	Descanso
Semana 5	30 minutos	30-40 minutos	35 minutos *Piques	Descanso	30-40 minutos	40 minutos	Descanso
Semana 6	30 minutos	30-40 minutos	35 minutos *Piques	Descanso	30-40 minutos	40 minutos	Descanso
Semana 7	35 minutos	30-40 minutos	40 minutos *Piques	Descanso	30-40 minutos	45 minutos	Descanso
Semana 8	40 minutos	30-40 minutos	40 minutos *Piques	Descanso	30-40 minutos	45 minutos	Descanso
Semana 9	40 minutos	30-40 minutos	35 minutos *Piques	Descanso	30-40 minutos	40 minutos	Descanso
Semana 10	35 minutos	Descanso	30 minutos *Piques	Descanso	30 minutos	Correr la carrera de 5 km	Descanso

Correr la carrera de 5 km con nivel avanzado

Opción más adecuada para aquellos que han estado corriendo por lo menos 4 veces por semana por 40 o 50 minutos durante por lo menos 1 año.

Día Modalidad Intensidad Escala I-Rate	lunes Correr Moderado 7	martes Hacer cross-training o descansar Moderado 7	miércoles Correr Difícil 8	jueves Hacer cross-training o descansar Moderado 7	viernes Correr Paso conversacional 6-7	sábado Correr Paso conversacional 6-7	domingo Día de descanso
Semana 1	40 minutos	30-45 minutos	45 minutos *Piques	30-45 minutos	40 minutos	45 minutos	Descanso
Semana 2	40 minutos	30-45 minutos	45 minutos *Piques	30-45 minutos	40 minutos	45 minutos	Descanso
Semana 3	40 minutos	30-45 minutos	45 minutos *Piques	30-45 minutos	40 minutos	50 minutos	Descanso
Semana 4	45 minutos	30-45 minutos	45 minutos *Entrenamiento de velocidad A	30-45 minutos	40 minutos	50 minutos	Descanso
Semana 5	45 minutos	30-45 minutos	45 minutos *Entrenamiento de velocidad A	30-45 minutos	40 minutos	45 minutos	Descanso
Semana 6	45 minutos	30-45 minutos	45 minutos *Entrenamiento de velocidad B	30-45 minutos	40 minutos	60 minutos	Descanso
Semana 7	45 minutos	30-45 minutos	45 minutos *Entrenamiento de velocidad B	30-45 minutos	40 minutos	50 minutos	Descanso
Semana 8	45 minutos	30-45 minutos	45 minutos *Entrenamiento de velocidad C	30-45 minutos	40 minutos	60 minutos	Descanso
Semana 9	45 minutos	30-45 minutos	45 minutos *Entrenamiento de velocidad C	30-45 minutos	40 minutos	45 minutos	Descanso
Semana 10	40 minutos	Descanso	40 minutos *Entrenamiento de velocidad D	Descanso	30 minutos	Correr la carrera de 5 km	Descanso

TÉRMINOS CLAVE DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

PRECALENTAMIENTO: 5 minutos a paso tranquilo antes de cada entrenamiento.

ENFRIAMIENTO: camina 5 minutos a paso tranquilo después de cada entrenamiento para reducir poco a poco el ritmo cardíaco y llevar la respiración a niveles normales.

FLEXIBILIDAD: estira después de cada entrenamiento cuando los músculos están calientes para mantener o mejorar la flexibilidad y prevenir lesiones.

RITMO CARDÍACO: usa un monitor cardíaco para mantener un intervalo entre los porcentajes prescritos de 65 % a 75 % del ritmo cardíaco máximo estimado.

ESCALA I-RATE: tasa de esfuerzo percibido. Evalúa tu nivel de intensidad basándote en cómo te sientes, en una escala del 1 al 10. El 1 corresponde a estar en reposo y el 10 a un nivel máximo de esfuerzo. Utiliza este sistema para permanecer en el intervalo de entrenamiento ideal que aparece en el programa de entrenamiento (es decir de 6 a 7).

CROSS-TRAINING: incluye actividades diferentes a caminar. El ciclismo, la natación, pilates/yoga, el entrenamiento de fuerza, el entrenador elíptico, el escalador y la bicicleta fija son excelentes modos de hacer “cross-training”. El “cross-training” te permite descansar activamente los músculos que usas al caminar mientras que entrenas grupos de músculos opuestos y reduces el riesgo de sobreentrenamiento y lesiones. Ayuda a acelerar la recuperación y reduce el desgaste. Zona del ritmo cardíaco de 75 % a 80 % del máximo o nivel 7 a 8 de la escala I-Rate.

ENTRENAMIENTO DE FUERZA (ST, por las siglas en inglés): entrenamiento de fuerza con máquinas, pesas, tubos/bandas de resistencia o clases como pilates, tonificación o yoga. Incluir ejercicios de fuerza para la parte superior del cuerpo, la parte central (abdominal y del tronco) y la parte inferior del cuerpo.

RITMO TRANQUILO: camina a un ritmo tranquilo de 70 % a 75 % del ritmo cardíaco máximo o un nivel de 7+ en la escala I-Rate.

PASO CONVERSACIONAL: el paso conversacional debe ser lento y cómodo. Debes tener un paso con el cual puedas mantener una conversación fácilmente. Zona del ritmo cardíaco de 65 a 75 % del máximo o un nivel I-Rate de 6 a 7.5. Nota: El ritmo cardíaco subirá poco a poco debido a la fatiga y la deshidratación. Permite un incremento del 5 % y el ritmo cardíaco de 75 % del máximo en vez de disminuir el paso para mantenerte en la zona.

PASO MODERADO: paso moderado de 75 % a 80 % del ritmo cardíaco máximo o un nivel de 7 a 8 en la escala I-Rate. Un paso con el cual puedas escuchar tu respiración, pero no respires con dificultad.

PIQUES: corre durante el entrenamiento a ritmo tranquilo e incluye “3 o 4 piques” (aceleraciones) cortos de 30 a 60 segundos dentro de la carrera. Acelera tu paso a uno difícil donde puedas escuchar tu respiración y te sientas apenas fuera de tu zona de confort.

ENTRENAMIENTO DE CAMINAR-CORRER: camina para entrar en calor durante 5 minutos a paso acelerado. Corre a un paso en que todavía puedas hablar o un “paso conversacional” por la cantidad de minutos prescritos y vuelve a caminar a paso rápido por la cantidad de minutos prescritos. Ejemplo: Corre 2 minutos - Camina 2 minutos - Repite la secuencia 10 veces durante un total de 40 minutos. Enfriamiento: camina 5 minutos a paso tranquilo.

ENTRENAMIENTO DE CORRER-CAMINAR: camina para entrar en calor durante 5 minutos a paso acelerado. Corre a un paso en que todavía puedas hablar o un “paso conversacional” por la cantidad de minutos prescritos y vuelve a caminar a paso rápido por la cantidad de minutos prescritos. Ejemplo: Corre 3 minutos - Camina 2 minutos - Repite la secuencia 8 veces durante un total de 40 minutos. Enfriamiento: camina 5 minutos a paso tranquilo.

ENTRENAMIENTO DE CORRER: camina para entrar en calor durante 5 minutos a paso acelerado. Corre a un paso en que todavía puedas hablar o un “paso conversacional” en un nivel de 6 a 7 en la escala I-Rate o, si estás usando un monitor cardíaco, al 65 % o 75 % del máximo ritmo cardíaco. Enfriamiento: camina 5 minutos a paso tranquilo.

ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD “A”: camina para entrar en calor durante 5 minutos a paso acelerado. Corre 10 minutos a paso tranquilo. A continuación, repite lo siguiente 5 veces: corre un minuto fuerte en un 85 % a 90 % del ritmo cardíaco o de 8 a 9 en la escala I-Rate y después corre 3 minutos a paso tranquilo para recuperarte. Es clave ser disciplinado y correr los segmentos tranquilos relajadamente. De lo contrario, la calidad y el progreso de su carrera se verán comprometidos. Después de las repeticiones de dos minutos, enfría corriendo tranquilamente durante 5 minutos y después camina tranquilamente durante 5 minutos.

ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD “B”: camina para entrar en calor durante 5 minutos a paso acelerado. Corre 5 minutos a paso tranquilo. A continuación, repite lo siguiente 5 veces: corre dos minutos fuerte en un 85 % a 90 % del ritmo cardíaco o de 8 a 9 en la escala I-Rate y después corre 3 minutos a paso tranquilo para recuperarte. Es clave ser disciplinado y correr los segmentos tranquilos relajadamente. De lo contrario, la calidad y el progreso de su carrera se verán comprometidos. Después de las repeticiones de dos minutos, enfría corriendo tranquilamente durante 5 minutos y después camina tranquilamente durante 5 minutos.

ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD “C”: camina para entrar en calor durante 5 minutos a paso acelerado. Corre 5 minutos a paso tranquilo. A continuación, repite lo siguiente 6 veces: corre dos minutos fuerte en un 85 % a 90 % del ritmo cardíaco o de 8 a 9 en la escala I-Rate y después corre 2 minutos a paso tranquilo para recuperarte. Es clave ser disciplinado y correr los segmentos tranquilos relajadamente. De lo contrario, la calidad y el progreso de su carrera se verán comprometidos. Después

de las repeticiones de dos minutos, enfría corriendo tranquilamente durante 5 minutos y después camina tranquilamente durante 5 minutos.

ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD “D”: camina para entrar en calor durante 5 minutos a paso acelerado. Corre 10 minutos a paso tranquilo. A continuación, repite lo siguiente 4 veces: corre un minuto fuerte en un 85 % a 90 % del ritmo cardíaco o de 8 a 9 en la escala I-Rate y después corre 3 minutos a paso tranquilo para recuperarte. Es clave ser disciplinado y correr los segmentos tranquilos relajadamente. De lo contrario, la calidad y el progreso de su carrera se verán comprometidos. Después de las repeticiones de un minuto, enfría corriendo tranquilamente durante 5 minutos y después camina tranquilamente durante 5 minutos.

¡Esperamos verte en la carrera de 5 km!

