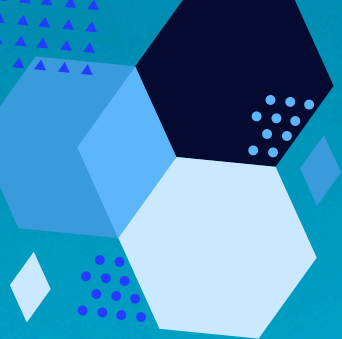
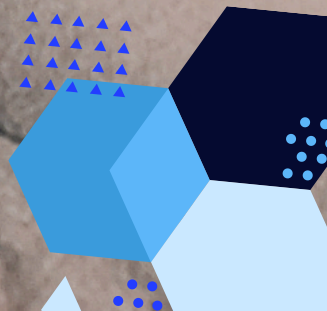




MI PRIMER 5K

PLAN DE ENTRENAMIENTO



INTRODUCCIÓN

¡Bienvenido(a) a **Mi Primer 5K!**

Desde **Grupo Tú!** y el equipo de **Mi Primer 5K**, nos da mucha emoción acompañarte en este camino que estás por comenzar.

Este plan de entrenamiento está diseñado para que, paso a paso, **construyas la fuerza, la técnica y la resistencia** necesarias para correr tus primeros 5 kilómetros de manera **consciente, segura y disfrutando el proceso**.

Cada semana realizarás **6 sesiones que combinan carrera, entrenamiento de fuerza y recuperación activa**. Esta estructura te permitirá progresar de forma equilibrada, previniendo lesiones y fortaleciendo tanto tu cuerpo como tu mente.

Antes de iniciar, te recomendamos dedicar unos minutos a **revisar los videos de técnica de ejercicios, la clase de automasaje, así como la clase de psicología deportiva y la clase de introducción al entrenamiento**. Estos materiales de apoyo te brindarán herramientas esenciales para sacar el máximo provecho de cada sesión.



INTRODUCCIÓN

Al realizar los ejercicios de fuerza:

- Elige un peso que sea retador: que te permita terminar la serie con buena técnica, pero que implique un esfuerzo real.
- Si no cuentas con equipo en casa, puedes usar recursos como garrafones, mochilas cargadas, botes con agua u otros objetos pesados que tengas a la mano.

Sobre los descansos entre series:

- Toma el tiempo que necesites para recuperar energía y afrontar la siguiente serie con calidad.
- El descanso no debe ser tan largo que pierdas la sensación de reto, ni tan corto que comprometa tu forma.

Respecto a los entrenamientos de carrera:

- Puedes realizarlos en caminadora si así lo prefieres o si las condiciones exteriores no son favorables.
- Sin embargo, te recomendamos integrar varias sesiones al aire libre, ya sea en parques, pistas de carrera o caminos seguros, para que tu cuerpo se acostumbre a diferentes superficies y condiciones naturales. Esto también ayudará a que la experiencia de correr tu 5K sea más fluida y agradable.

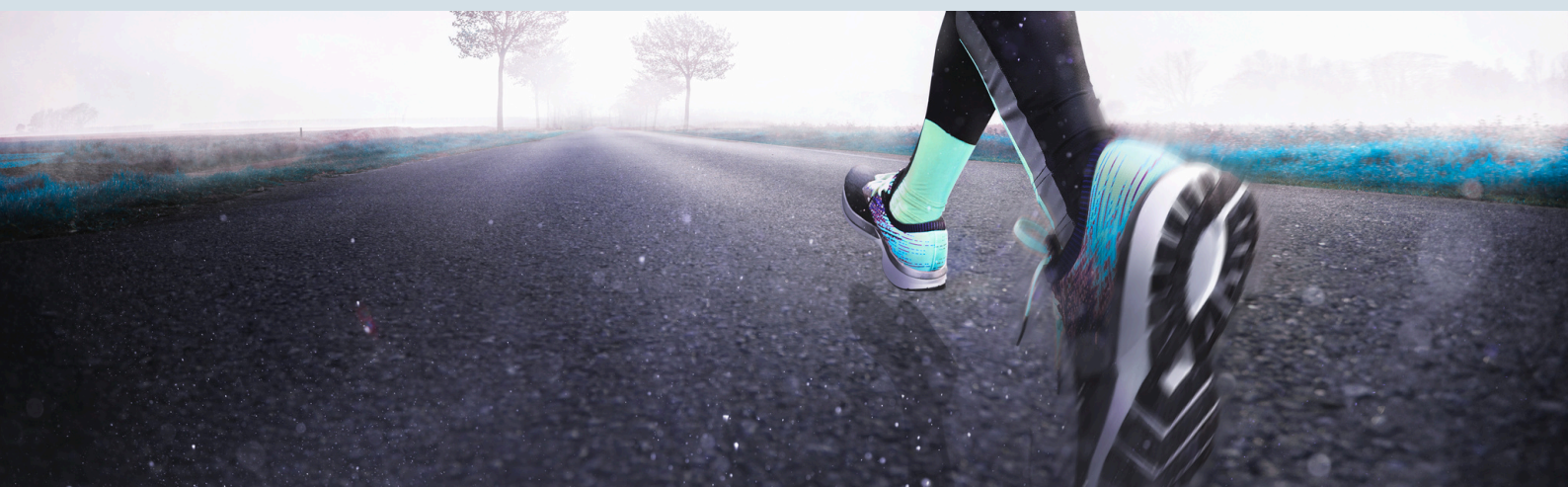
Tips antes de entrenar:

- Usa ropa cómoda, fresca y adecuada para el movimiento. Un buen par de tenis de entrenamiento o de running será tu mejor aliado.
- Mantente hidratado(a) antes, durante y después de cada sesión.
- Prepara tu espacio de entrenamiento con todo lo que necesites al alcance.
- Escucha tu cuerpo: si algo no se siente bien, ajusta o detente.

Recuerda: **cada paso que das en este programa es una victoria.** No se trata de la perfección, sino de avanzar de manera constante, construir una relación positiva con tu cuerpo y disfrutar el proceso.

¡Estamos felices de caminar y correr contigo en este viaje hacia tu primer 5K!

-Equipo Mi Primer 5k y Grupo Tú!



CALENDARIO DE ENTRENAMIENTO

Mes 1

Objetivo:

Fortalecer músculos y articulaciones, prevenir lesiones, construir base aeróbica, aplicar técnica de carrera con enfoque en biomecánica y pliometría básica.

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
SEMANA 1	Tren superior + caminata	Pierna y Core	Tren superior + caminata	Pierna y Core	Relajación	1K
SEMANA 2	Tren superior + caminata	Pierna y Core	Tren superior + caminata	Pierna y Core	Relajación	1K
SEMANA 3	Tren superior + caminata	Pierna y Core	Tren superior + caminata	Pierna y Core	Relajación	1K
SEMANA 4	Tren superior + caminata	Pierna y Core	Tren superior + caminata	Pierna y Core	Relajación	1K

Mes 2

Objetivo:

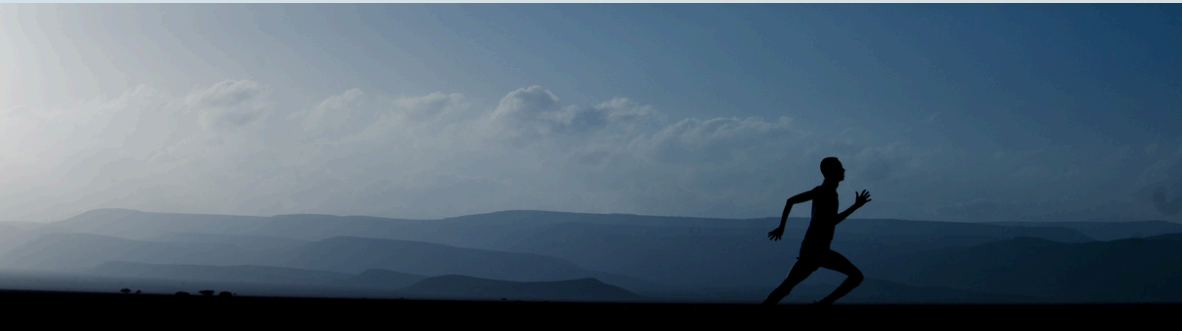
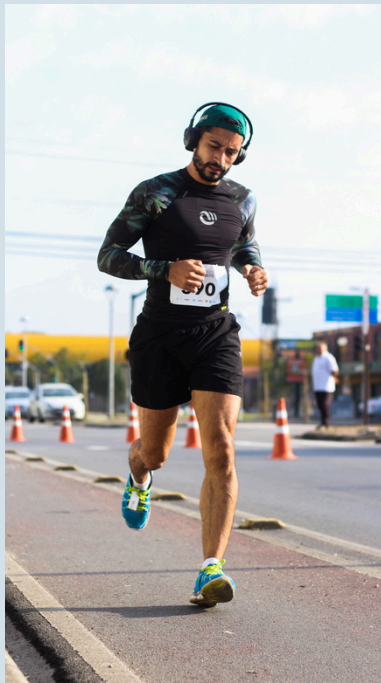
Mejorar fuerza, prevenir lesiones, desarrollar base aeróbica y técnica de carrera mediante biomecánica, pliometría y Fartlek (cambios de velocidad).

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
SEMANA 1	Pierna + resistencia	Tren superior + caminata	Técnica de carrera	Fartlek	Relajación	2.5K
SEMANA 2	Pierna + resistencia	Tren superior + caminata	Técnica de carrera	Fartlek	Relajación	2.5K
SEMANA 3	Pierna + resistencia	Tren superior + caminata	Técnica de carrera	Fartlek	Relajación	3K
SEMANA 4	Pierna + resistencia	Tren superior + caminata	Técnica de carrera	Fartlek	Relajación	3K

CALENDARIO DE ENTRENAMIENTO

Mes 3

Objetivo: Fortalecer músculos y articulaciones, prevenir lesiones, mejorar capacidades aeróbicas y anaeróbicas, técnica de carrera, velocidad y potencia.						
	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
SEMANA 1	Pierna + resistencia	Tren superior + Core	Fartlek + Core	Fartlek	Relajación	3.5K
SEMANA 2	Pierna + resistencia	Tren superior + Core	Fartlek + Core	Fartlek	Relajación	4K
SEMANA 3	Pierna + resistencia	Tren superior + Core	Fartlek + Core	Fartlek	Relajación	4.5K
SEMANA 4	Pierna + resistencia	Tren superior + Core	Fartlek + Core	Fartlek	Relajación	5K



PRIMERMES



Bíceps, tríceps, pecho + caminata



10 MIN Calentamiento articular
cefalocaudal

20 Curl bíceps
20 Martillos
20 Press de copa
20 Extensiones tríceps
X3 series

20 Cristos
20 Press de pecho
20 Patada tríceps
X3 series

10 MIN Caminata lenta
10 MIN Caminata moderada
10 MIN Caminata rápida
X1 serie

Estiramiento

DÍA 1



Pierna y Core



10 MIN Calentamiento articular

20 Sentadilla
20 Sentadilla rusa
20 Sentadilla profunda
X3 series

20 Desplantes
20 Sentadilla profunda
X3 series

20 Extensiones en 4 puntos
20 Extensiones en diagonal
20 Hip thrust
X3 series

5 Gateos
20 L
20 Crunch
20 Resortes
X3 series

Estiramiento

DÍA 2



Bíceps, tríceps, pecho + caminata



10 MIN Calentamiento

10 MIN Caminata normal

7 MIN Caminata moderada

5 MIN Caminata rápida

3 MIN Trote suave

X3 series

20 Remo derecho

20 Remo izquierdo

20 Press de espalda acostado

X3 series

20 Plancha

20 Giros rusos

20 Plancha elevando cadera

X3 series

Estiramiento

DÍA 3



Pierna y Core



10 MIN Calentamiento

20 Sentadilla con patada frontal

20 Sentadilla isométrica

20 Peso muerto

X3 series

20 Sentadilla rusa

20 Sentadilla

20 Hip thrust

X3 series

20 Superman

20 Aplusos

20 L

20 Resortes

X3 series

Estiramiento

DÍA 4

Recuperación y relajación



Estiramiento profundo
20 minutos de estiramiento
20 a 40 segundos por postura

Automasaje
30 minutos de automasaje
Utiliza rodillo para dar masaje en tus
zonas más cansadas

Baño con agua fría
10-15 minutos de ducha con agua fría o
sumergirse en tina si es posible.

Descanso

DÍA 5



Entrenamiento de carrera



10 MIN Calentamiento articular

1 KM Caminata promedio

1 KM Caminata rápida

1 KM Trote suave

Estiramiento

DÍA 6

A low-angle, rear-view shot of a person running on a trail. The person is wearing a dark long-sleeved shirt, dark leggings, and blue and yellow running shoes. The scene is bathed in a warm, golden-orange light, likely from the sun being low on the horizon, creating a strong lens flare effect. The background shows a forest with trees and a path. The word "SEGUNDOMES" is overlaid in large, bold, blue capital letters across the center of the image.

SEGUNDOMES

***Fuerza en piernas, pliometría,
caminatas con inclinación, core***

10 minutos calentamiento cefalocaudal

15 Sentadillas

10 Sentadillas

5 Saltos con Sentadilla

X3 series

20 SEG Sentadilla isométrica

10 Sentadilla con elevación en gemelo

20 Salto en cuerda

20 Superman

20 Aplausos

X3 series

20 L

20 Giros rusos

20 Plancha tocando hombros

X3 series

2 MIN Caminata normal

Inclinación 10

2 MIN Caminata promedio

Inclinación 3

1 MIN Trote suave

Inclinación 1

X3 series

Estiramiento

DÍA 1



Bíceps, tríceps, pecho + caminata



10 MIN Calentamiento articular
cefalocaudal

15 Curl bíceps
15 Martillos
15 Press de copa
15 Extensiones tríceps
X3 series

15 Cristos
15 Press de pecho
15 Patada tríceps
X3 series

10 MIN Caminata lenta
10 MIN Caminata moderada
10 MIN Caminata rápida
X1 serie

Estiramiento

DÍA 2

**Técnica de carrera +
Espalda, hombro, hiits**

10 MIN Calentamiento articular

50m Joggie A + 50m Trote suave
50m Joggie B + 50m Trote suave
50m Joggie C + 50m Trote suave
50m laterales + 50m Trote suave
50m Bailarinas + 50m Trote suave
50m Niño feliz + 50m trote suave
X3 series

15 Remo der - izq
Press de espalda acostado
5 Burpees
X3 series

15 hombro frontal
15 Hombro lateral
15 Hombro Press militar
10 Lagartijas
X3 series

15 Gateos
5 Animal flow
10 Lagartijas pecho
10 Lagartijas triceps
X4 series

1 MIN Salto en cuerda
5 Burpees
15 Remo con barra
15 Press militar con sentadilla
X3 series

Estiramiento

DÍA 3



Glúteo + core + base aeróbica Fartlek

Glúteo + core + base aeróbica Fartlek

15 Extensiones en 4 puntos

15 Extensiones en diagonal

15 Hip thrust

X3 series

5 Gateos

20 L

20 Crunch

20 Resortes

20 Superman

X3 series

7 MIN Caminata normal

7 MIN Caminata moderada

3 MIN Caminata rápida

3 MIN Trote suave

1 MIN Trote moderado

X2 series

5 Gateos

20 Plancha elevando cadera

20 Giros rusos

20 Crunch lateral

20 Aplausos

X3 series

Estiramiento

DÍA 4

Recuperación y relajación



Estiramiento profundo
20 minutos de estiramiento
20 a 40 segundos por postura

Automasaje
30 minutos de automasaje
Utiliza rodillo para dar masaje en tus
zonas más cansadas

Baño con agua fría
10-15 minutos de ducha con agua fría o
sumergirse en tina si es posible.

Descanso

DÍA 5

Entrenamiento de carrera



Sábado, semana 1

2.5 KM + 20 Burpees + 100 Abs +
20min Flexibilidad

Sábado, semana 2

2.5 KM + 20 Burpees + 100 Abs +
20min Flexibilidad

Sábado, semana 3

3 KM + 20 Burpees + 200 abs +
30 min Flexibilidad

Sábado, semana 4

3 KM + 30 min Flexibilidad

A low-angle shot of a man's legs and feet in motion, wearing blue shorts and running shoes. The background is a clear blue sky.

DÍA 6

A male athlete in a black hoodie and shorts is captured in a dynamic running pose on a concrete pier. The sun is low on the horizon, creating a strong backlight effect and a lens flare. The background shows a calm sea and a hazy sky. The word "TERCERMES" is overlaid in large, bold, blue capital letters.

TERCERMES



***Fuerza en piernas, pliometría,
caminatas con inclinación, core***

10 Sentadillas
5 Sentadillas
5 Saltos con Sentadilla
5 Burpees
X3 series

20seg Sentadilla isométrica
10 Sentadilla con elevación en gemelo
20 Salto en cuerda
20 Superman
20 Parado de manos
X3

50m Jogging A + 50m Trote suave
50m Jogging B + 50m Trote suave
50m Jogging C + 50m Trote suave
50m Niño feliz + 50m Trote moderado
50m Laterales A + 50m Trote moderado
50m Bailarina + 50m Trote moderado
X3 series

50 M Técnica de carrera + Trote rápido
50 M Técnica de carrera + Trote rápido
X2 series

50 M Saltos pies juntos + Sprint corto
5 Burpees + Sprint corto
X2 series

Estiramiento

DÍA 1

Tren superior + Core



10 MIN Calentamiento articular
cefalocaudal

15 Press militar
15 Press lateral
15 Press frontal
10 Gateos
X3 series

15 Curl bíceps
15 Martillos
20 Resortes
20 Press de pecho
20 Cristos
X3 series

10 Remo
10 Press de copa
10 Press de espalda acostado
X3 series

Estiramiento

DÍA 2

Cambios de ritmo, sistema de entrenamiento Fartlek



10 minutos de calentamiento
cefalocaudal

5 MIN Trote suave
3 MIN Trote moderado
2 MIN Trote rápido
1 MIN Sprint
X3 series

200 Abs
30 Burpees

Estiramiento



DÍA 3

Cambios de ritmo, sistema de entrenamiento Fartlek



10 MIN Calentamiento

100m Trote rápido

100m Trote suave

X4 series

200m Trote moderado

200m Trote rápido

X4 series

400m Trote rápido

X4 series

1 KM Trote rápido

X2 series

Estiramiento

DÍA 4

Recuperación y relajación



Estiramiento profundo
20 minutos de estiramiento
20 a 40 segundos por postura

Automasaje
30 minutos de automasaje
Utiliza rodillo para dar masaje en tus
zonas más cansadas

Baño con agua fría
10-15 minutos de ducha con agua fría o
sumergirse en tina si es posible.

Descanso

DÍA 5



Entrenamiento de carrera

Sábado, semana 1

3.5K + 20 Burpees + 100 Abs +
20min Flexibilidad

Sábado, semana 2

4K + 30 Burpees + 100 Abs +
20min Flexibilidad

Sábado, semana 3

4.5K + 30 Burpees + 200 abs +
30 min Flexibilidad

Sábado, semana 4

5K

+ 30 min Flexibilidad

DÍA 6



¡GRACIAS POR LLEGAR HASTA AQUÍ!

Cada entrenamiento, cada respiración y cada paso te han preparado para lograr lo que hoy es una realidad: ¡tu primer 5K está en tus piernas y en tu corazón!

Recuerda que correr no se trata solo de llegar a la meta, sino de reconocer tu fuerza en el trayecto.

Sigue integrando el automasaje y la recuperación como aliados de tu bienestar, mantén la técnica que construiste y, sobre todo, confía en ti.

Esto apenas es el principio de todo lo que eres capaz de lograr. ¡Nos vemos en el siguiente desafío!

— ***El equipo de Mi Primer 5K y Grupo Tú!***

