

Footing: objetivo su primera carrera de 5km

escrito por Laurent Colas | 28/11/2021



Footing: objetivo su primera carrera de 5km

3 sesiones por semana durante 8 semanas para su primera carrera de 5km

Usted puede seguir este plan si está en capacidad de correr de 10 a 30 minutos sin pararse

En pocas semanas ganará velocidad y resistencia y será capaz de correr 5km a un ritmo elevado para su primera carrera popular por ejemplo

Con 3 entrenamientos semanales, favorece además la reducción de grasas y el desarrollo de tu capacidad cardiovascular.

Previamente, deberá consultar a un médico para asegurarse de que no tiene ningún problema para la práctica de la marcha rápida o la carrera, y si tienes más de 40 años, te aconsejo una visita al cardiólogo.

Indicaciones relativas a los ritmos.

- **El rodaje ("Footing"):** corresponde a tu ritmo de resistencia, equivalente a entre 7 y 8 km por hora más o menos. Has de tener en cuenta tus sensaciones y apreciaciones en ese momento.
- **La "marcha rápida":** se sitúa entre 5 y 7 km/h. Por poner un ejemplo, es el ritmo de marcha que utilizarías si llegaras tarde a una reunión.
- **La "Marcha normal o clásica":** Ritmo de marcha normal que utilizamos cuando andamos sin prisa. Entre 4 y 5 Km/h.

Puedes evaluar fácilmente tus ritmos gracias a un pulsómetro (aparato que mide la frecuencia cardíaca) equipado con un GPS. Nosotros aconsejamos una visita a nuestro foro para preguntar a los usuarios por la utilización de esta herramienta.

SEMANA 1 :

- **DÍA 1 :** 3' rodaje + 3' marcha normal + 3' marcha rápida + 3' rodaje + 3' marcha normal + 3' marcha rápida + 3' rodaje + 3' marcha normal + 3' marcha rápida.
- **DÍA 2 :** 5' rodaje + 5' marcha rápida + 10' marcha normal.

- **DÍA 3** : 5' rodaje + 5' marcha rápida + 5' marcha normal + 4x100m (entre 35 y 38") recuperación 100m marcha normal.




SEMANA 2



- **DÍA 1** : 7' rodaje + 5' marcha rápida + 5' marcha normal + 5' rodaje + 5' marcha rápida.
- **DÍA 2** : 5' rodaje + 7' marcha rápida + 12' marcha normal.
- **DÍA 3** : 8' rodaje + 5' marcha rápida + 5' marcha normal + 5x100m (entre 35 y 38") recuperación 100m marcha normal.

SEMANA 3

- **DÍA 1** : 10' rodaje + 10' marcha rápida + 5' marcha normal.
- **DÍA 2** : 12' rodaje + 10' marcha normal + 15' marcha rápida.
- **DÍA 3** : 12' rodaje + 5' marcha rápida + 5' marcha normal + 6x100m (entre 35 y 38") recuperación 100m marcha normal.

Los mejores relojes deportivos Garmin para entrenamiento running y competiciones

Vista previa	Producto	Precio	
	Garmin Forerunner 55 - Reloj inteligente para running con GPS, planes de entrenamiento,...	205,29 EUR 155,99 EUR ✓prime	Añadir a la cesta
	Garmin Venu 2 - Reloj inteligente con GPS, música y deportes, Azul Grafito, 45 mm	378,20 EUR 343,00 EUR ✓prime	Añadir a la cesta
	Garmin fēnix 7 - Reloj GPS multideporte con pantalla táctil y funciones superiores,...	699,99 EUR 535,56 EUR	Añadir a la cesta

Vista previa	Producto	Precio	
	Garmin GPS-Uhr Enduro 2 Titane gris	984,00 EUR ✓prime	Añadir a la cesta
	Garmin EPIX 2 - Reloj GPS Multideporte con Pantalla táctil AMOLED, Funciones Superiores, frecuencia...	899,99 EUR 570,16 EUR ✓prime	Añadir a la cesta

Manolo Running Coach podrá recibir una comisión por la venta de un producto dentro del programa "Amazon Afiliados"

SEMANA 4 :

- **DÍA 1 :** 10' rodaje + 5' marcha rápida + 5' marcha normal + 10' rodaje.
- **DÍA 2 :** 12' rodaje + 10' marcha rápida + 5' rodaje.
- **DÍA 3 :** 10' rodaje + 3' marcha rápida + 5' rodaje + 3' marcha rápida + 5' rodaje + 3' marcha rápida + 5' rodaje.

SEMANA 5

- **DÍA 1 :** 10' rodaje + 10' marcha rápida + 6' rodaje + 6' marcha rápida.
- **DÍA 2 :** 12' rodaje + 8' marcha rápida + 5' marcha normal + 8' rodaje.
- **DÍA 3 :** 15' rodaje + 5' marcha rápida + 3' marcha normal + 6x100m (entre 35 y 38") recuperación 50m marcha rápida + 50m rodaje.

SEMANA 6

- **DÍA 1 :** 12' rodaje + 10' marcha rápida + 12' rodaje.
- **DÍA 2 :** 15' rodaje + 7' marcha rápida + 3' marcha normal + 10' rodaje.
- **DÍA 3 :** 10' rodaje + 2' marcha rápida + 6' rodaje + 2' marcha rápida + 6' rodaje + 2' marcha rápida + 6' rodaje.

SEMANA 7

- **DÍA 1 :** 15' rodaje + 10' marcha rápida + 15' rodaje.
- **DÍA 2 :** 18' rodaje + 7' marcha rápida + 4' marcha normal + 12' rodaje.
- **DÍA 3 :** 20' rodaje + 3' marcha normal + 8x100m (entre 35 et 38") recuperación 50m marcha rápida + 50m rodaje.

SEMANA 8

- **DÍA 1** : 15' rodaje + 5' marcha rápida + 10' rodaje + 5' marcha rápida + 6' rodaje.
- **DÍA 2** : 20' rodaje + 8' marcha rápida + 3' marcha normal + 12' rodaje.
- **DÍA 3** : 20' rodaje + 3' marcha normal + 10x100m (entre 35 y 38") recuperación 50m marcha rápida + 50m rodaje.



footing principiante jogging trote lento