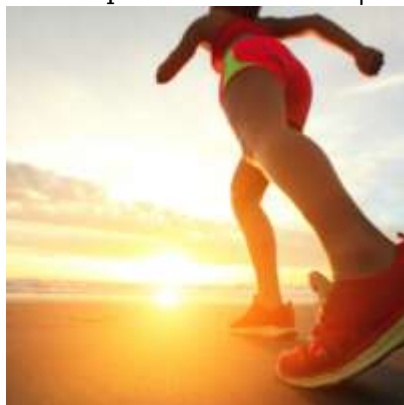


# Footing: objetivo mejorarse en carrera de 5km

escrito por Laurent Colas | 28/11/2021



## Footing: objetivo mejorarse en carrera de 5km

Este plan va a permitir a usted aumentar y **mejorar su velocidad en footing** con la utilización de velocidad que aumentara la potencia de su corazón

Durante su último footing, usted tiene que medir su velocidad aproximada (al 0,5 km / por hora cerca) footing (con un amigo en bicicleta por ejemplo o calculándola con el tiempo y la distancia)

Después, reportarse a la tabla siguiente con su velocidad en footing y mirar en la misma línea la velocidad y la duración de las aceleraciones que tendrás que hacer

Ejemplo: velocidad footing 10 km/h usted debe hacer aceleraciones de 100 m en 26 segundos.

Después, seguir el plan después de la tabla.

| Velocidad en footing (km/h) | Velocidad al 100 m ( km/h) | Tiempo al 100 m (segundos) |
|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 5                           | 7                          | 51                         |
| 5,5                         | 7,7                        | 47                         |
| 6                           | 8,4                        | 43                         |
| 6,5                         | 9,1                        | 40                         |
| 7                           | 9,8                        | 37                         |
| 7,5                         | 10,5                       | 34                         |
| 8                           | 11,2                       | 32                         |
| 8,5                         | 11,9                       | 30                         |
| >                           | 12,6                       | 29                         |
| 9,5                         | 13,3                       | 27                         |
| 10                          | 14                         | 26                         |
| 10,5                        | 14,7                       | 24                         |
| 11                          | 15,4                       | 23                         |

|      |      |    |
|------|------|----|
| 11,5 | 16,1 | 22 |
| 12   | 16,8 | 21 |
| 12,5 | 17,5 | 21 |

### Semana 1

- **Día 1:** 20 minutos footing + 4x100m, Recuperación 100m andando
- **Día 2:** 35 minutos footing

### Semana 2

- **Día 1:** 20 minutos footing + 6x100m , Recuperación 100m andando
- **Día 2:** 30 minutos footing

### Semana 3

- **Día 1:** 20 minutos footing + 8x100m, 5 con Recuperación 100m footing, los otros 100m con Recuperación 100m andando
- **Día 2:** 40 minutos footing



[Garmin Forerunner 245, Reloj Inteligente para...](#)

✓prime

207,31 EUR

[Comprar en Amazon](#)



[Garmin Forerunner 255, Reloj Inteligente para...](#)

342,49 EUR

[Comprar en Amazon](#)



Rebajas

[Polar Ignite 3 - Reloj Inteligente de Actividad y...](#)

263,92 EUR

[Comprar en Amazon](#)



Rebajas

[Polar Pacer Pro Reloj De Running Con GPS, Diseño...](#)

prime

243,99 EUR

[Comprar en Amazon](#)

#### Semana 4

- **Día 1:** 20 minutos footing + 10x100m, Recuperación 100m footing
- **Día 2:** 30 minutos footing

#### Semana 5

- **Día 1:** 20 minutos footing + 12x100m, Recuperación 100m footing
- **Día 2:** 45 minutos footing

#### Semana 6

- **Día 1:** 20 minutos footing + 15x100m, Recuperación 100m footing
- **Día 2:** 30 minutos footing

#### Semana 7

- **Día 1 :** 15 minutos footing + 5\*100m
- **Día 2 : 5 KM**



footing principiante jogging