

# Plan entrenamiento carreras populares 10 km y 5 km

escrito por Laurent Colas | 20/01/2022



## Plan entrenamiento 10 km y 5 km

Plan entrenamiento 10 km y 5 km de 3, 4, 5 y 6 días y sesiones por semanas.

Plan entrenamiento 10 km / Plan entrenamiento 5 km

Plan entrenamiento 10 km y 5 km principiantes

Plan entrenamiento 10 km y 5 km 3 días sesiones semana

Plan entrenamiento 10 km y 5 km 4 días sesiones semana

Plan entrenamiento 10 km y 5 km 5 días sesiones semana

Plan entrenamiento 10 km y 5 km 6 días sesiones semana

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](#)

Vista previa	Producto	Precio	
	<a href="#">Garmin Venu 2 - Reloj inteligente con GPS, música y deportes, Azul Grafito, 45 mm</a>	378,20 EUR 343,00 EUR ✓prime	<a href="#">Añadir a la cesta</a>
	<a href="#">Garmin fēnix 7 - Reloj GPS multideporte con pantalla táctil y funciones superiores,...</a>	699,99 EUR 535,56 EUR	<a href="#">Añadir a la cesta</a>
	<a href="#">Garmin GPS-Uhr Enduro 2 Titane gris</a>	984,00 EUR ✓prime	<a href="#">Añadir a la cesta</a>
	<a href="#">Garmin EPIX 2 - Reloj GPS Multideporte con Pantalla táctil AMOLED, Funciones Superiores, frecuencia...</a>	899,99 EUR 570,16 EUR ✓prime	<a href="#">Añadir a la cesta</a>

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

### Informaciones complementarias

- [¿Qué es la VAM?](#)
- [Como pasar un test VAM](#)
- [Como utilizar mis planes entrenamiento Manolo Running Coach](#)



Cada plan entrenamiento carreras populares puede descargar en PDF

Los Planes y programas de entrenamiento de 5 y 10 km son muy interesantes para desarrollar la VAM, el VO2MAX y la capacidad de correr un alto porcentaje del VO2MAX durante un largo tiempo.

**Los planes son ordenados por orden creciente de dificultad, del más fácil al más duro**

### **Plan entrenamiento 5 km y 10 km principiante**

- Si usted no ha hecho nunca una carrera popular y fraccionado, usted debe seleccionar el [plan de entrenamiento 5km y 10km principiante de esta pagina](#)

### **Mis Consejos para seguir un plan entrenamiento carreras populares 5km y 10 km**

- Si usted no sabe cuál plan elegir, o no encuentra un plan para su objetivo, [contactarme](#)
- Seguir una preparación de pretemporada antes es el seguro de una mejor asimilación de los planes 10km.
- Cada **plan entrenamiento carreras populares** está indicado en % de VAM. Usted debe conocer sur VAM para personalizar al máximo su entrenamiento > [informaciones sobre la VAM](#)
- Durante las sesiones, si no es posible seguir las velocidades indicadas, usted tiene que bajar la velocidad de 5% (ejemplo: pasar de 85% a 80%).
- Si usted está enfermo, herido o muy cansado, no entrenarse con sesiones intensivas y no hacer competiciones.
- Consultar cada año un médico para verificar su buen estado de salud para la práctica en competición.
- Pasado los 40 años, consultar un cardiólogo al menos todos los 5 años.
- Hacer cada semana al menos una vez a la semana estiramientos y trabajo de abdominales.
- Usted puede entrenarse con un pulsómetro, sin embargo, por este es necesario pasar la prueba de VAM con el pulsómetro para medir la frecuencia cardíaca máxima, y por la mañana medir sus pulsos al momento de levantarse.
- El entreno con los pulsos es cuasi imposible a intensidades superiores a 90% de la VAM, esto es debido a la inercia cardíaca. Por esta razón, la VAM es más adecuada para los esfuerzos cerca de VO2MAX y de corta duración.
- Usted debe conocer su nivel de forma antes seleccionar un plan y entrenarse con él.

ásico de las competiciones.

Al alcance de todos los perfiles de corredores, es fácil encontrar carreras de tal distancia que efectúa en su región y la inmensa mayoría de grandes ciudades organizan este tipo de carreras y esto muchas veces al año sobre trayectos diferentes.

### **Carreras populares de 10km, las razones del éxito:**

- Gran número de carreras.
- Ambiente (en ciudad con público).
- Todos los niveles son representados.
- Distancia que permite medir su forma y su nivel.
- Recuperación rápida después de carrera.

### **Consejos para correr un 10 km**

Las carreras de 10 km piden una buena resistencia y una capacidad de aguantar una alta intensidad aerobia durante la prueba.

La intensidad del esfuerzo y el ritmo cardíaco son muy elevados.

Si el primero km es efectuado más rápidamente hay que volver a su velocidad media .

### **La alimentación, la dietética y la hidratación en competiciones de 10km**

El organismo posee bastante reserva por la duración de esta carrera.

Simplemente, no tenemos que comer en las 3 horas anteriores de manera excesiva.

Durante la carrera, por tiempo caliente y para los corredores encima de 40 minutos a 10 km la necesidad de beber puede aparecer y para ellos todos es imperativo refrescarse con agua, esponjas húmedas y todo dispositivo puesto en disposición por la organización de la carrera.

### **El calentamiento en carrera de 10km**

Consiste en poner el sistema cardio vascular en condiciones con un trote lento de 20 minutos, luego algunas aceleraciones de 100m (3 - 5 harán el asunto) a la velocidad de la competición con una recuperación 100m en trote lento .

El ideal es acabar su calentamiento 5 minutos antes de la carrera

### **La gestión y la estrategia de carrera 10km**

Cada segundo corrido por encima de sus capacidades en los 5 primeros kilómetros se refleja negativamente del doble en su tiempo final..

Es importante ponerse rápidamente a su velocidad de cruce después del inicio rápido de la carrera.

Durante la carrera, regular siempre la velocidad de carrera para limitar la aparición de la fatiga y de los dolores, correr relajado, insistir en las espiraciones.

### **Después de la carrera**

Se recupera totalmente de la carrera entre 4 a 5 días y si estás acostumbrado a esta distancia.

Hacer un footing lento de 30' el día siguiente favorece la recuperación.

Los corredores muy experimentados podrán hacer recuperación activa.  
No haga más de 2 carreras de 10 km al mes.

## Las carreras populares de 5 km

Las carreras populares de 5km son accesible a todos los públicos de corredores.

Del cuasi principiante que puede correr 30 minutos al atleta internacional que aprovecha estas competiciones para entrenarse, la carrera de 5 km es un clásico en el calendario de las carreras populares.



Es fácil encontrar carreras de 5km en su región. La mayoría de grandes ciudades organizan este tipo de carreras juntada con una carrera de 10 km y esto muchas veces al año sobre trayectos diferentes.

Existe su equivalente sobre pista: el 5000m, hablaremos más lejos de la evolución de los récords sobre esta disciplina reservada para los especialistas

### **Carreras populares de 5km, las razones del éxito y de su importancia:**

- Gran número de carreras en el calendario de carreras populares en España.
- Distancia de carrera que es accesible a todos
- Pocas semanas de entrenamiento para estar listo.
- Recuperación después que es corta.
- Ambiente (en ciudad, con público).
- Todos los niveles y sexos son representados.
- Distancia que permite medir su forma y su nivel.

Las carreras de 5 km piden una buena resistencia y una capacidad de aguantar una muy alta intensidad aerobia durante la prueba.

La intensidad del esfuerzo y el ritmo cardíaco son muy elevados, cerca del máximo.

El primero kilómetro es a menudo efectuado más rápidamente que otros y hay que volver rápidamente a

su velocidad media con el fin de no perder el tiempo al final de trayecto de al agotamiento y a los dolores musculares.



## **La alimentación, la dietética y la hidratación**

El organismo posee bastante reserva por la duración de esta carrera.

Simplemente, no tenemos que comer en las 3 horas anteriores de manera excesiva.

## **El calentamiento en carrera de 5 km**

Consistirá en poner el sistema cardio vascular en acción con un footing lento de 20 minutos, luego algunas aceleraciones de 100m (3 - 5 harán el asunto) a la velocidad de la carrera con una recuperación 100m footing .

El ideal es acabar su calentamiento 5 minutos antes de la carrera

## **La gestión y la estrategia de carrera del 5 km**

Así como en cada competición, cada segundo corrido por encima de su potencial por los 5 primeros kilómetros se refleja negativamente del duplicado al final de carrera.

Es importante correr rápidamente a su velocidad promedio después del inicio de la carrera.

Regular siempre la velocidad de carrera para limitar la aparición de la fatiga, correr relajado, insistir en las expiraciones.

En este tipo de carreras pasado la mitad de la carrera la mente es fundamental. Estamos en el duro, con pulsos muy cerca del máximo. Debemos pelearnos con nuestra gana de bajar de mucho la velocidad por la dificultad de respirar

## **Después de carrera**

Recuperamos fácilmente y totalmente entre 4 a 5 días y si estás acostumbrado a este esfuerzo. Hacer un footing lento de 30' el día siguiente favorece la recuperación.

Los corredores muy experimentados podrán hacer recuperación activa.

No haga más de 2 carreras de 5 km al mes.

El máximo ideal es una carrera de 5 km y de 10km, el 5 km sirve para progresar en velocidad para el 10 km.

### **Bajar a los 40 minutos al 10 km**

Para bajar a los 40 minutos al 10km se necesita tener al mínimo una VAM de 17.5km/h y este [plan entrenamiento 40 minutos al 10 km](#) relacionado para esta VAM.

### **Bajar a los 20 minutos al 5km**

Para bajar a los 20 minutos al 5km se necesita tener al mínimo una VAM de 17km/h y este [plan entrenamiento 20 minutos al 5 km](#) relacionado para esta VAM.

## **Ciudades con carreras populares de 10 km y de 5 km**

- Vitoria, Albacete, Alicante, Almería, Oviedo, Ávila, Badajoz, Palma de Mallorca, Barcelona, Burgos, Cáceres, Cádiz, Santander, Castellón de la Plana, Ciudad Real, Córdoba, La Coruña, Cuenca, Gerona, Granada, Guadalajara, San Sebastián, Huelva, Huesca, Jaén, León, Lérida, Lugo, Madrid, Málaga, Murcia, Pamplona, Orense, Palencia, Las Palmas de Gran Canaria, Pontevedra, Logroño, Salamanca, Segovia, Sevilla, Soria, Tarragona, Santa Cruz de Tenerife, Teruel, Toledo, Valencia, Valladolid, Bilbao, Zamora, Zaragoza.

### **La página web se dedica al entrenamiento para los países con idioma Español:**

- Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Costa Rica, Cuba, Ecuador, El Salvador, Guatemala, Honduras, México, Nicaragua, Panamá, Paraguay, Perú, Puerto Rico, República Dominicana, Uruguay, Venezuela, Guinea Ecuatorial, España.