



Runners UY

DEL SILLÓN A LOS 5 KILÓMETROS

Un programa de 9 semanas desarrollado por el Servicio Nacional de Salud de Reino Unido y traducido por Runners UY para la comunidad de corredores del Uruguay

DEL SILLÓN A 5K

Introducción

Del sillón a 5K es una planificación de 9 semanas para poder alcanzar la meta de los 5 kilómetros. Cada semana consiste de 3 salidas, que aumentan gradualmente de nivel.

En la última página de este PDF se encuentra la versión original en inglés pero esperemos que la puedan disfrutar en español.

Ese es el objetivo de esta traducción!

Por otro lado, agradecemos que nos comenten en las redes sociales que les pareció el programa.

Es una motivación para hacer más cosas así!

Semana 1

Para tus tres entrenamientos en la primera semana, empezarás con una leve caminata de cinco minutos de duración. Luego, una serie de veinte minutos en la que se alternarán un minuto corriendo, seguido de un minuto y medio de caminata, así hasta alcanzar los veinte minutos.

Semana 2

Para las tres corridas en la segunda semana, se empezará con una leve caminata de cinco minutos, seguido de una serie que alterne un minuto y medio corriendo y dos minutos caminando hasta alcanzar los veinte minutos.

Semana 3

En la tercera semana también se entrenarán tres veces. Se empezará por una caminata de cinco minutos, luego dos repeticiones de un minuto y medio corriendo, un minutos y medio caminando, tres minutos corriendo y tres minutos caminando.

Semana 4

En esta semana, se correrán tres veces. El entrenamiento comienza con una caminata de cinco minutos, luego tres minutos corriendo, un minuto y medio caminando, cinco minutos corriendo, dos minutos y medio caminando, tres minutos corriendo, un minuto y medio caminando y cinco minutos corriendo.

Semana 5

Hay tres diferentes tipos de entrenamiento en esta semana:

Entrenamiento 1: una caminata de cinco minutos, seguida de cinco minutos corriendo, tres minutos caminando, cinco minutos corriendo, tres minutos caminando y cinco minutos corriendo.

Entrenamiento 2: una caminata de cinco minutos, luego ocho minutos corriendo, cinco minutos caminando y ocho minutos corriendo.

Entrenamiento 3: una caminata de cinco minutos, luego veinte minutos corriendo sin ninguna caminata.

Semana 6

Hay tres diferentes tipos de entrenamiento durante esta semana:

Entrenamiento 1: una caminata de cinco minutos, luego cinco minutos corriendo, tres minutos caminando, ocho minutos corriendo, tres minutos caminando y cinco minutos corriendo.

Entrenamiento 2: una caminata de cinco minutos, luego diez minutos corriendo, tres minutos caminando y diez minutos corriendo.

Entrenamiento 3: una caminata de cinco minutos, luego veinticinco minutos corriendo sin caminar.

Semana 7

Durante estos tres entrenamientos, se comenzará con una caminata de cinco minutos seguida de veinticinco minutos corriendo.

Semana 8

En estos tres entrenamientos, se comenzará con una caminata de cinco minutos y luego veintiocho minutos corriendo.

Semana 9

Para estos tres entrenamientos, se comenzará con una caminata de cinco minutos seguida de treinta minutos corriendo.

Tips para el progreso

Este programa está diseñado para principiantes que irán construyendo su resistencia gradualmente, con el objetivo de que eventualmente puedan correr 5 km sin parar.

El ritmo de este plan de nueve semanas ha sido probado por miles de nuevos corredores.

Sin embargo, se pueden repetir cualquiera de las semanas las veces que sean necesarias hasta sentirse físicamente preparado para ir al siguiente nivel (o semana).

La estructura es importante para la motivación, es conveniente fijarse tres días específicos en la semana para salir a correr.

Días de descanso

Los días de descanso son necesarios. Tener uno entre cada semana reducirá las chances de lesiones, e incluso ayuda a fortalecerse para correr. El descanso ayuda a las articulaciones y músculos a recuperarse del ejercicio de alto impacto.

A su vez, durante el día de descanso se podrá seguir un plan para mejorar la fuerza y flexibilidad, que ayudarán a poder correr mejor.

Dolores y malestares

Algunos principiantes que estén comenzando con el programa pueden experimentar dolores de pantorrillas o distintos dolores.

Estos malestares pueden ser causados por correr en superficies duras o por hacerlo con zapatos sin el soporte necesario.

Es importante hacer siempre los cinco minutos de caminata antes de las corridas y chequear que los zapatos sean cómodos.

MUCHA SUERTE EN TU DESAFIO

Si te copaste y quieres recibir más noticias y consejos sobre running, además del calendario de carreras directo en tu mail, te recomendamos suscribirte a nuestro newsletter, haciendo click acá:

https://www.runners.com.uy/newsletter/?utm_source=couchto5k

Por otro lado, si querés ver el programa original en inglés, podés hacerlo entrando en el siguiente link:

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/couch-to-5k-week-by-week/>