

#confina2running:

Planificación de tres semanas para el 5k.

Tras las dos primeras distancias, la cosa se va poniendo algo más seria. Seguimos en la misma idea de progresión en distancias y tiempos de esfuerzo. Siempre calentamos antes y estiramos al finalizar la sesión.

Además de eso, estamos ya en pleno verano. Cuidad bien la hidratación especialmente si corréis a horas de calor. Importante beber suficiente antes de correr (a menudo más importante que beber mientras se corre).

Semana 1:

Sesión 1

Tras la competición del domingo, hoy vamos a hacer algo de carrera continua. A ver si llegamos a 30' continuos a una intensidad media/baja. Como hemos hablado, si no soy capaz, camino y corro hasta completar los minutos propuestos.

Sesión 2

Vamos con unas series de 500m.

Hacemos 8x500m con una recuperación de 3'.

Sesión 3

De nuevo repetimos series, pero en este caso algo más cortas.

12x200m rec 90". Cuidado con empezar demasiado rápido. 90" de recuperación es poco tiempo.

Debemos hacerlas rápidas, pero sin ser suicidas.

Semana 2:

Sesión 1

Trabajamos de nuevo por tiempo. 4 intervalos de 8' de carrera con una recuperación de 2' parados o caminando muy, muy despacio.

Sesión 2

Sesión de series con distancias regresivas. Objetivo: distancias más cortas, ritmos más rápidos.

3k+2k+1k. Recuperación entre cada serie de 4'.

Sesión 3

Sesión hoy de carrera continua.

Entre 30 y 35' sin parar. De nuevo buscamos intensidad constante (o incluso progresiva). Una sesión que nos acerca a nuestro objetivo del 5k, pero también a los 10k. A ver si lo logramos.

Como venimos insistiendo todas estas semanas, mejor caminar 2' y seguir, que pasarlo fatal por querer hacerlo todo seguido. Hay que sobrevivir para pelear mañana.

Semana 3 (dos sesiones y competición):

Sesión 1

Series. 4x1500m rec 4'. Otra vez, sentido y responsabilidad con las intensidades. No nos olvidemos que todo esto lo hacemos para pasarlo bien.

Sesión 2

Ultima sesión antes del 5k. A partir de esta distancia, la sesión previa a la competición, la vamos a usar para dar *un último toque* a nuestra preparación. Lo ideal es este entrenamiento lo hagamos el jueves o viernes para darnos tiempo a recuperar bien.

Hoy tocan 5x800m recuperación de 3'

Sesión 3

Tercera carrera del circuito. 5k

Igual que en todas las distancias anteriores y según como me hayan ido los entrenamientos, si me veo con fuerzas para intentar correr toda la distancia, a por ello.