Plan de entramiento 5km en 15 minutos

Semana 1:

Día 1: 45 minutos de footing (trote suave).

Día 2:

- 30 minutos de footing.
- Cuestas: 5x100m al 90% de tu Velocidad Aeróbica Máxima (VAM), recuperación (r) = 100m de footing.
- Cuestas: 4x30m de skipping, r = 30m de footing.
- Terreno plano: 6x100m al 95% VAM, r = 100m al 60% VAM. (Después de las cuestas, recuerda mantener flexibilidad en brazos y hombros y, gracias a esta relajación, busca amplitud en tu pisada. En los 100m al 60% VAM, piensa en recuperarte bien).

Día 3:

- 30 minutos de footing.
- 10 series de 15 segundos al 95% VAM, r = 15 segundos al 65% VAM.

Día 4: 60 minutos de footing.

Día 5:

- 20 minutos de footing.
- 8 series de 500m compuestas de: (200m al 90% VAM + 200m al 80% VAM + 100m al 90% VAM). Recuperación entre series = 150m al 55% VAM.

Semana 2:

Día 1: 50 minutos de footing.

Día 2:

- 35 minutos de footing.
- Cuestas: 6x120m al 90% VAM, r = 120m de footing.
- Terreno plano: 7x100m al 95% VAM, r = 100m al 60% VAM.

Día 3:

- 40 minutos de footing.
- 12 series de 15 segundos al 95% VAM, r = 15 segundos al 65% VAM.

Día 4: Descanso activo (puedes hacer estiramientos o yoga).

Día 5:

- 25 minutos de footing.
- 9 series de 600m compuestas de: (300m al 90% VAM + 200m al 80% VAM + 100m al 90% VAM). Recuperación entre series = 150m al 55% VAM.

Semana 3:

Día 1: 55 minutos de footing.

Día 2:

- 40 minutos de footing.
- Cuestas: 7x130m al 90% VAM, r = 130m de footing.

Día 3:

- 45 minutos de footing.
- 14 series de 20 segundos al 95% VAM, r = 20 segundos al 65% VAM.

Día 4: 70 minutos de footing.

Día 5:

- 30 minutos de footing.
- 10 series de 700m compuestas de: (400m al 90% VAM + 200m al 80% VAM + 100m al 90% VAM). Recuperación entre series = 150m al 55% VAM.

Semana 4:

Día 1: 60 minutos de footing.

Día 2:

- 45 minutos de footing.
- Cuestas: 8x140m al 90% VAM, r = 140m de footing.

Día 3:

- 50 minutos de footing.
- 16 series de 25 segundos al 95% VAM, r = 25 segundos al 65% VAM.

Día 4: Descanso.

Día 5:

- 35 minutos de footing.
- 10 series de 800m compuestas de: (500m al 90% VAM + 200m al 80% VAM + 100m al 90% VAM). Recuperación entre series = 150m al 55% VAM.

Semana 5:

Día 1: 65 minutos de footing.

Día 2:

- 50 minutos de footing.
- Cuestas: 8x150m al 92% VAM, r = 150m de footing.

Día 3:

- 55 minutos de footing.

- 18 series de 30 segundos al 95% VAM, r = 30 segundos al 65% VAM.

Día 4: 75 minutos de footing.

Día 5:

- 40 minutos de footing.
- 10 series de 900m compuestas de: (600m al 90% VAM + 200m al 80% VAM + 100m al 90% VAM). Recuperación entre series = 200m al 55% VAM.

Semana 6:

Día 1: 70 minutos de footing.

Día 2:

- 55 minutos de footing.
- Cuestas: 9x160m al 92% VAM, r = 160m de footing.

Día 3:

- 60 minutos de footing.
- 20 series de 35 segundos al 95% VAM, r = 35 segundos al 65% VAM.

Día 4: Descanso activo (puedes hacer estiramientos o yoga).

Día 5:

- 45 minutos de footing.
- 10 series de 1 km compuestas de: (700m al 90% VAM + 200m al 80% VAM + 100m al 90% VAM). Recuperación entre series = 200m al 55% VAM.

Semana 7:

Día 1: 75 minutos de footing.

Día 2:

- 60 minutos de footing.
- Cuestas: 10x170m al 93% VAM, r = 170m de footing.

Día 3:

- 65 minutos de footing.
- 22 series de 40 segundos al 95% VAM, r = 40 segundos al 65% VAM.

Día 4: 80 minutos de footing.

Día 5:

- 50 minutos de footing.
- 10 series de 1.1 km compuestas de: (800m al 90% VAM + 200m al 80% VAM + 100m al 90% VAM). Recuperación entre series = 200m al 55% VAM.

Semana 8:

Día 1: 80 minutos de footing.

Día 2:

- 65 minutos de footing.
- Cuestas: 10x180m al 93% VAM, r = 180m de footing.

Día 3:

- 70 minutos de footing.
- 24 series de 45 segundos al 95% VAM, r = 45 segundos al 65% VAM.

Día 4: Descanso.

Día 5:

- 55 minutos de footing.
- 10 series de 1.2 km compuestas de: (900m al 90% VAM + 200m al 80% VAM + 100m al 90% VAM). Recuperación entre series = 200m al 55% VAM.