

# Plan de entrenamiento para correr 5km en 35 minutos

## Semana 1:

- **Lunes:** 30 minutos de carrera a ritmo suave.
- **Martes:** Descanso.
- **Miércoles:** 5x400 metros a ritmo de carrera objetivo con 90 segundos de descanso entre series.
- **Jueves:** 40 minutos de carrera a ritmo suave.
- **Viernes:** Descanso o actividad de bajo impacto (natación, ciclismo).
- **Sábado:** 4 km a ritmo moderado.
- **Domingo:** 60 minutos de carrera o caminata a ritmo suave.

## Semana 2:

- **Lunes:** 35 minutos de carrera a ritmo suave.
- **Martes:** Descanso.
- **Miércoles:** 6x400 metros a ritmo de carrera objetivo con 90 segundos de descanso entre series.
- **Jueves:** 45 minutos de carrera a ritmo suave.
- **Viernes:** Descanso o actividad de bajo impacto.
- **Sábado:** 5 km a ritmo moderado.
- **Domingo:** 65 minutos de carrera o caminata a ritmo suave.

## Semana 3:

- **Lunes:** 30 minutos de carrera con intervalos: 5 minutos suave, 1 minuto rápido.
- **Martes:** Descanso.
- **Miércoles:** 4x800 metros a ritmo de carrera objetivo con 2 minutos de descanso entre series.
- **Jueves:** 50 minutos de carrera a ritmo suave.
- **Viernes:** Descanso o actividad de bajo impacto.
- **Sábado:** 6 km a ritmo moderado.
- **Domingo:** 70 minutos de carrera o caminata a ritmo suave.

## Semana 4:

- **Lunes:** 40 minutos de carrera a ritmo suave.
- **Martes:** Descanso.
- **Miércoles:** 5x800 metros a ritmo de carrera objetivo con 2 minutos de descanso entre series.
- **Jueves:** 55 minutos de carrera a ritmo suave.
- **Viernes:** Descanso o actividad de bajo impacto.
- **Sábado:** 7 km a ritmo moderado.
- **Domingo:** 75 minutos de carrera o caminata a ritmo suave.

## Semana 5:

- **Lunes:** 45 minutos de carrera a ritmo suave.
- **Martes:** Descanso.
- **Miércoles:** 3x1000 metros a ritmo de carrera objetivo con 2.5 minutos de descanso entre series.
- **Jueves:** 60 minutos de carrera a ritmo suave.
- **Viernes:** Descanso o actividad de bajo impacto.
- **Sábado:** 5 km a ritmo de carrera objetivo.
- **Domingo:** 80 minutos de carrera o caminata a ritmo suave.

## Semana 6:

- **Lunes:** 50 minutos de carrera a ritmo suave.
- **Martes:** Descanso.
- **Miércoles:** 4x1000 metros a ritmo de carrera objetivo con 2.5 minutos de descanso entre series.
- **Jueves:** 65 minutos de carrera a ritmo suave.
- **Viernes:** Descanso o actividad de bajo impacto.
- **Sábado:** 8 km a ritmo moderado.
- **Domingo:** 85 minutos de carrera o caminata a ritmo suave.

## Semana 7:

- **Lunes:** 55 minutos de carrera a ritmo suave.
- **Martes:** Descanso.
- **Miércoles:** 2x1500 metros a ritmo de carrera objetivo con 3 minutos de descanso entre series.
- **Jueves:** 70 minutos de carrera a ritmo suave.
- **Viernes:** Descanso o actividad de bajo impacto.
- **Sábado:** 5 km a ritmo de carrera objetivo.
- **Domingo:** 90 minutos de carrera o caminata a ritmo suave.

## Semana 8:

- **Lunes:** 60 minutos de carrera a ritmo suave.
- **Martes:** Descanso.
- **Miércoles:** 1x2000 metros a ritmo de carrera objetivo + 2x1000 metros a ritmo de carrera objetivo con 3 minutos de descanso entre series.
- **Jueves:** 40 minutos de carrera suave.
- **Viernes:** Descanso o actividad de bajo impacto.
- **Sábado:** Descanso.
- **Domingo:** 5 km a ritmo de carrera objetivo.