

PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 7 KM



UN BUEN ENTRENADOR

Un buen entrenador te dirá que tienes muchos corredores diferentes dentro de ti. Para ser el mejor corredor, tienes que dejar que todos se manifiesten.

Corre en colinas, en una pista, en carreras cortas o largas y en todo lo que haya en tu entorno.

Un buen entrenador te dirá que correr no debería doler y que, algunos días, lo mejor es no hacerlo.

Si tu semana de carreras parece una lista de reproducción con la misma canción por el mismo artista 17 veces consecutivas, un buen entrenador te dirá que hagas una mezcla, que conviertas cada semana en una lista de reproducción aleatoria y épica.

Te mostraremos cómo hacerlo.

Corre con Nike y el programa de entrenamiento para 7 km en 8 semanas para que entrenes y puedas cruzar la línea de meta.



Información Importante:

NO SE TRATA SOLO DE CORRER

Sabemos que un corredor inteligente es un mejor corredor. Aquí en este plan tenemos el entrenamiento y la orientación que necesitas.

Este programa de entrenamiento está diseñado para ayudarte a maximizar tus esfuerzos en el día de la carrera mediante carreras de velocidad, carreras de recuperación y carreras largas.

Sin embargo, se requiere mucho más que correr para llegar a ser un buen corredor.

Por eso, este plan de entrenamiento está diseñado no solo para ayudarte a convertirte en un mejor corredor, sino también en un mejor entrenador.



ESTE PLAN FUNCIONA PARA TI

Tu horario varía, al igual que el clima y tu estado de ánimo. Sin embargo, te ofrecemos algunas recomendaciones para tener en cuenta al modificar este plan según tus necesidades:

Las carreras largas y de velocidad son componentes esenciales del plan para maximizar el entrenamiento.

Tienes dos carreras de recuperación y dos días de descanso, así que úsalos para separar las carreras largas y de velocidad. Evita hacer carreras de velocidad en días consecutivos.



ENTRENAMIENTOS SEMANALES

Este plan incluye tres tipos de actividades de entrenamiento cada semana. Los tres son importantes para que llegues a la línea de meta en tu versión más fuerte, veloz y con la mejor condición física.

CARRERAS DE VELOCIDAD

Es importante desarrollar la fuerza mediante el entrenamiento de velocidad mientras te preparas. A lo largo de este plan se te presentará una variedad de entrenamientos y ejercicios de velocidad que te harán más veloz. Podrás hacer intervalos cortos y largos, juegos de velocidad, entrenamientos en colinas y carreras con ritmo (puedes ver los tipos de carreras en el glosario para consultar sus definiciones).

CARRERAS LARGAS

Necesitas el entrenamiento de resistencia para que el cuerpo y la mente puedan soportar hasta el final el día de la carrera. Trabajarás la resistencia y el ritmo con las carreras largas semanales. Asimismo, te ayudan a familiarizarte con los desafíos físicos y mentales que podrías enfrentar durante una carrera. Esta carrera se debe realizar a un ritmo cómodo y como una carrera de progresión (ver los tipos de carreras en el glosario para consultar la definición de carrera de progresión).

CARRERAS DE RECUPERACIÓN

Es igual de importante recuperarse tanto de los días de entrenamiento como de los entrenamientos mismos. Usa estos días para correr suavemente y ten en cuenta cómo te sientes para poder recuperarte con la mejor calidad posible después de un entrenamiento intenso. Cada semana de entrenamiento incluye dos carreras de recuperación. Estas son igual de importantes que los entrenamientos duros.

DÍAS DE DESCANSO

Un buen desempeño depende de un buen descanso y una buena recuperación. El propósito de estos días es que te recargues y recuperes. Tómate el día libre, prueba uno de los entrenamientos de "Rutinas sencillas para mejores carreras" en la NTC App o corre unos cuantos kilómetros fáciles. Es esencial que le hables a tu cuerpo y lo escuches a medida que avances en el programa de entrenamiento. En algunas ocasiones tendrás que adaptar el programa para que se adecúe a tus necesidades.



CÓMO USAR LA TABLA DE RITMO

Durante todo el plan, se harán referencias a diferentes ritmos y esfuerzos que debes aspirar a mantener durante entrenamientos específicos. Correrás usando diferentes objetivos de ritmo y esfuerzo en el transcurso del entrenamiento. Si conoces tus objetivos, podrás entrenar con mayor facilidad.

Trata cada objetivo de ritmo como si fuera el centro del rango. Puedes entrenar ligeramente por encima o por debajo de este ritmo. No es exacto y no eres un robot.

La tabla en la página siguiente te servirá para entender a qué ritmo te debes proponer correr durante cada sesión.



ENCUENTRA TU RITMO INICIAL

Para ponerte en marcha, tendrás que identificar el orden de objetivos de ritmo que sean adecuados para ti. Puedes basar tu ritmo en cualquiera de los siguientes factores:

- Puedes usar el tiempo de una carrera de 5 km, 10 km, un medio maratón o un maratón completo que sean recientes, si los hiciste. "Reciente" quiere decir el último mes o los últimos dos meses.
- Puedes usar Nike Running App y hacer unas cuantas carreras para determinar el ritmo promedio. Este será el ritmo para el día de recuperación.
- Si ya corres a menudo, puedes hacer una suposición con base en tu condición física actual.

Independientemente del que uses, este será el punto inicial para encontrar tus objetivos de ritmo que necesitarás en la tabla.



TABLA DE RITMO

| kilometer best | 5k best/avg kilometer pace | 10k best/avg kilometer pace | tempo avg kilometer pace | half marathon best/avg kilometer pace | marathon best/avg kilometer pace | recovery day pace |
|----------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|-------------------|
| 3:06 | 17:05/3:25 | 35:45/3:34 | 3:47 | 1:18:00/3:44 | 2:44:00/3:53 | 4:21 |
| 3:25 | 18:45/3:44 | 39:00/3:53 | 4:05 | 1:25:00/4:02 | 3:00:00/4:15 | 4:43 |
| 3:44 | 20:15/4:02 | 42:00/4:12 | 4:24 | 1:35:00/4:30 | 3:15:00/4:37 | 5:05 |
| 4:02 | 22:00/4:24 | 45:45/4:33 | 4:46 | 1:40:00/4:43 | 3:30:00/4:58 | 5:26 |
| 4:21 | 23:45/4:46 | 49:00/4:55 | 5:08 | 1:50:00/5:11 | 3:45:00/5:20 | 5:48 |
| 4:46 | 25:15/5:01 | 52:30/5:14 | 5:29 | 1:55:00/5:26 | 4:00:00/5:42 | 6:10 |
| 4:58 | 27:00/5:23 | 55:50/5:36 | 5:51 | 2:05:00/5:54 | 4:15:00/6:04 | 6:31 |
| 5:17 | 28:30/5:42 | 59:00/5:54 | 6:10 | 2:10:00/6:10 | 4:30:00/6:22 | 6:50 |



EJEMPLO 1

Si tu última carrera fue de 5 km en 27:00 minutos, encuentra el tiempo de 5 km en la columna respectiva en la tabla de ritmos y deslízate por la fila hacia la izquierda o derecha para encontrar otros objetivos de ritmo.

| kilometer best | 5k best/avg kilometer pace | 10k best/avg kilometer pace | tempo avg kilometer pace | half marathon best/avg kilometer pace | marathon best/avg kilometer pace | recovery day pace |
|----------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|-------------------|
| 4:58 | 27:00/5:23 | 55:50/5:36 | 5:51 | 2:05:00/5:54 | 4:15:00/6:04 | 6:31 |

En este caso, tus objetivos de ritmo son los siguientes:

- Mejor ritmo por kilómetro: 4:58 minutos
- Promedio de ritmo en carreras de 5 km: 5:23 minutos
- Promedio de ritmo en carreras de 10 km: 5:36 minutos
- Ritmo controlado: 5:51 minutos
- Ritmo por kilómetro promedio en maratón: 6:04 minutos

EJEMPLO 2

Si tu mejor tiempo por kilómetro es 5:54, encuentra el mejor tiempo por kilómetro en la tabla de ritmos y deslízate para ver los demás objetivos de ritmo por kilómetro promedio.

| kilometer best | 5k best/avg kilometer pace | 10k best/avg kilometer pace | tempo avg kilometer pace | half marathon best/avg kilometer pace | marathon best/avg kilometer pace | recovery day pace |
|----------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|-------------------|
| 5:54 | 31:45/6:22 | 66:00/6:35 | 6:50 | 2:25:00/6:53 | 5:00:00/7:06 | 7:34 |

En este caso, tus objetivos de ritmo son los siguientes:

- Mejor ritmo por kilómetro: 5:54 minutos
- Promedio de ritmo en carreras de 5 km: 6:22 minutos
- Promedio de ritmo en carreras de 10 km: 6:35 minutos
- Ritmo controlado: 6:50 minutos
- Ritmo por kilómetro promedio en maratón: 7:06 minutos



ASPECTOS A CONSIDERAR

Una vez que tienes tu rango de objetivos de ritmo, es útil entender algunos aspectos sobre cómo usarlos:

- En caso de duda, asegúrate de centrarte en el esfuerzo. Los ritmos pueden cambiar debido a muchos factores incluidos, entre otros, los cambios en la condición física, el clima, la altura, el estrés, la fatiga y la falta de sueño. Asegúrate de escucharte a tu cuerpo y no centrarte solo en las cifras en tu reloj o teléfono.
- A medida que avance el entrenamiento, habrá días en los que probablemente estarás un poco por delante del ritmo y otros, por detrás. Recuerda que los ritmos solo se deben usar como guía. Como atleta, tendrás días buenos y malos. Sé flexible con tus expectativas. Es de esperar que aumentes tu condición física cada semana y que la velocidad de los ritmos suba a medida que avances.
- Cuando completes el plan y llegue el día de la carrera, confía en todo el trabajo que hiciste. Este trabajo hará que alcances nuevos niveles en tu condición física y ritmos más rápidos, desde tu línea de partida.



GLOSARIO

Este glosario explica en detalle los términos específicos de running a los que verás que se hace referencia a lo largo de este plan. Es importante entender los diferentes tipos de carreras que incluye este plan para aprovechar al máximo todo el proceso de entrenamiento.

TIPOS DE CARRERAS

CARRERA DE PROGRESIÓN

Las carreras de progresión mejoran la energía y permiten que el cuerpo se adapte al estrés del running. Desarrolla tu ritmo durante el transcurso de cada carrera comenzando a un ritmo más lento que el de la carrera de recuperación y terminando a uno más rápido. Durante el transcurso de la carrera, promediarás el ritmo de la carrera de recuperación. Esta progresión al ritmo más veloz permite que el cuerpo se adapte y se adecúe a correr de forma natural. Las carreras largas y de recuperación se deben correr como carreras de progresión.

INTERVALOS

Los intervalos se refieren a una sesión de carrera de velocidad que incluye un conjunto de intervalos de running y descanso. Se puede usar cualquier número de variaciones al hacer una carrera de velocidad con intervalos. La distancia o la duración, así como el ritmo y el esfuerzo del intervalo de running pueden permanecer invariables o cambiar durante el transcurso del entrenamiento. La duración del intervalo de recuperación es otro elemento de la carrera de velocidad que puede permanecer estático o cambiar durante el entrenamiento. Una sesión como ésta se lleva a cabo idealmente en una pista, aunque no es obligatorio. Cualquier lugar que te permita correr con libertad es apto para una carrera de velocidad basada en intervalos.

JUEGO DE VELOCIDAD

Los juegos de velocidad son una traducción aproximada del término sueco "fartlek". Este trabaja la velocidad y la fuerza alternando distancias y ritmo durante una carrera continua. Por ejemplo, una estructura de entrenamiento de juegos de velocidad podría ser correr suavemente durante un minuto, luego correr con mayor esfuerzo durante otro minuto, repitiendo un número determinado de minutos o kilómetros, o bien alternando cada cuadra.



TIPOS DE CARRERAS

COLINAS

Los entrenamientos en colinas desarrollan la velocidad y la forma. Para correr cuesta arriba se necesita más esfuerzo, por lo que no tienes que correr tan rápido como lo harías en un llano plano. Recuerda mantener el control de la respiración cuando corres cuesta arriba. No te inclines demasiado hacia adelante. Basta inclinarse ligeramente con el mentón adelante del pecho. Correr en subida es una forma excelente de desarrollar la velocidad y la fuerza con movimientos mínimos de las piernas. Es mejor usar el esfuerzo como guía en lugar del ritmo al hacer un entrenamiento en colina.

CARRERA CON RITMO

Una carrera con ritmo implica un ritmo difícil, pero controlado, que se puede recorrer como intervalos largos o como una carrera continua de 1 a 15 kilómetros. El propósito de la carrera con ritmo es desarrollar resistencia mental y física para poder sentir comodidad en medio de la incomodidad.



TIPOS DE RITMO

Dividimos los ritmos en seis velocidades a las que haremos referencia durante el programa de entrenamiento.

MEJOR RITMO (ESFUERZO ?? DE 10)

Este es el ritmo que te hace sentir como si estuvieras en tu mejor condición. En algunas ocasiones, puede ser el ritmo más veloz y, en otras, correr con más facilidad. Tú eliges el ritmo y el esfuerzo para tus carreras.

RITMO 1 KM (ESFUERZO 9 DE 10)

Este es el ritmo al que podrías correr con esfuerzo durante un kilómetro.

RITMO 5 KM (ESFUERZO 7-8 DE 10)

Este es el ritmo al que podrías correr con esfuerzo durante 5 kilómetros.

RITMO 10 KM (ESFUERZO 6-7 DE 10)

Este es el ritmo al que podrías correr con esfuerzo durante 10 kilómetros.

RITMO CONTROLADO (ESFUERZO 6 DE 10)

Enséñale al cuerpo a sentirse cómodo en medio de la incomodidad al mantener un ritmo intenso y un esfuerzo que es aproximadamente de entre 25 a 35 segundos más lento que el ritmo 5 km.

RITMO DE RECUPERACIÓN (ESFUERZO 4-5 DE 10)

Un ritmo bastante fácil para poder hablar, reír o debatir con libertad mientras corres.



PREGUNTAS FRECUENTES

SI TU HORARIO NO COINCIDE CON EL DEL ENTRENAMIENTO...

Adapta el horario de entrenamiento a tus necesidades. Ningún plan de entrenamiento se debería considerar como tallado en piedra. En su lugar, piensa que este programa de entrenamiento está escrito con lápiz y que tienes un borrador para hacer los cambios que sean necesarios. No solo eres el atleta en este caso, también eres el entrenador principal. Para obtener mejores resultados, asegúrate de separar los esfuerzos difíciles, como las carreras largas y de velocidad. Usa las carreras de recuperación y los días de descanso para dejar que el cuerpo se recargue tras los esfuerzos difíciles.

SI NO SABES CÓMO AVERIGUAR TU RITMO...

Experimenta hasta que lo encuentres. Cuando sales a correr, te guías por lo que sientes. Tienes diferentes velocidades, ya sea que lo sepas o no. Ten paciencia, presta atención y diviértete experimentando con tu nivel de comodidad mientras corres a distintas velocidades en diferentes distancias. Usa la Nike Run Club App mientras corres para hacer seguimiento del ritmo y usa las pautas de la tabla de ritmos en la página 8 para encontrar los objetivos de ritmo.

SI SIENTES CANSANCIO...

Averigua por qué. Es normal que te canses a medida que avanza el entrenamiento, pero asegúrate de sentir apoyo en todos los demás aspectos de tu vida: dormir lo suficiente, comer bien, hidratarte adecuadamente, respetar los días de recuperación y usar el calzado adecuado. Algunas veces, el mejor entrenamiento es enfocarse en la recuperación y el descanso.

SI TE FALTA MOTIVACIÓN...

Busca inspiración. En especial donde no esperes encontrarla, como en una carrera que no quieres hacer. Recuerda que, si tienes la disposición para buscar motivación, significa que ya encontraste un poco de ella. Sé amable y paciente contigo mismo, así encontrarás la inspiración y la motivación que necesitas.



SI TIENES UNA CARRERA MUY MALA...

Enfócate en la siguiente. Algunas carreras son pésimas, a veces hay un motivo y a veces no. Reflexiona un momento para buscar un motivo y, si lo hay, aprende algo sobre ti. Es igual de importante sentirse a gusto con una mala carrera que alegrarse por una buena.

SI TE LASTIMAS...

Deja de correr. Hay una diferencia entre sentir dolor y estar lastimado. Es esencial escuchar al cuerpo y aprender de él durante el entrenamiento. En ocasiones, correr menos kilómetros en el presente te permite correr más en el futuro. Sabemos que no es fácil para un atleta contenerse o parar algunos días. Por eso es importante que pienses en ti como un atleta y un entrenador.

SI SIENTES QUE NECESITAS AJUSTAR EL ENTRENAMIENTO RECOMENDADO EN CIERTO DÍA...

Ajústalo! Recuerda que este programa es una guía. El propósito del entrenamiento diario que se recomienda aquí es que te sirva como punto de partida para cada día. Esperamos darte el asesoramiento necesario para que puedas ser tu propio entrenador y saber cuándo esforzarte o dar marcha atrás y cuándo es mejor mantener el mismo ritmo. Tú eres tu mejor entrenador porque conoces tu condición física mejor que nadie. Algunos días correrás el entrenamiento recomendado y en otros correrás más o menos. Escucha a tu cuerpo.

SI VAS A PARTICIPAR EN UNA CARRERA...

Date tiempo de recuperarte tanto antes como después. Es recomendable que disminuyas la distancia o el ritmo unos días antes de la carrera. Recuerda tomarte unos días de descanso y recuperación luego de terminar (independientemente de si consideras que es una carrera exitosa o no).



**PROGRAMA
DE ENTRENAMIENTO
DE 7 KM**



08 SEMANAS ANTES

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de 3 kilómetros

CARRERAS DE VELOCIDAD

Intervalos

Calentamiento de 5:00

8 series de 1:00 a ritmo de carrera de 5 km

Recuperación de 1:00 entre todos los intervalos 5 km

Recuperación de 5:00 al terminar los intervalos

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 25:00

CARRERA DE VELOCIDAD

Intervalos

Calentamiento de 5:00

5 series de 2:00 a ritmo de carrera de 10 km

Recuperación de 1:00 entre todos los intervalos de 10 km

Recuperación de 5:00 al terminar los intervalos

CARRERA LARGA

Carrera de 4 kilómetros



07 SEMANAS ANTES

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 25:00

CARRERAS DE VELOCIDAD

Intervalos

Calentamiento de 5:00

2 bloques de 5 series de 1:00 a ritmo de carrera de 5 km

La recuperación es de 1:00 después de todos los intervalos de 5 km, y de 2:00 entre bloques

Recuperación de 5:00 al terminar los intervalos

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de 3 kilómetros

CARRERA DE VELOCIDAD

Intervalos

Calentamiento de 5:00

3 series de 2:00 a ritmo de carrera de 10 km

8 series de 0:30 a ritmo de carrera de 1 km

Recuperación de 2:00 entre los intervalos de 10 km y de 0:30 entre los intervalos de 1 km

Recuperación de 5:00 al terminar los intervalos

CARRERA LARGA

Carrera de 5 kilómetros



06 SEMANAS ANTES

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 30:00

CARRERAS DE VELOCIDAD

Intervalos

Calentamiento de 5:00

5 series de 2:30 a ritmo de carrera de 10 km

Recuperación de 1:30 entre todos los intervalos

Recuperación de 5:00 al terminar los intervalos

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 4 km

CARRERA DE VELOCIDAD

Intervalos

Calentamiento de 5:00

2 bloques de 4 series de 1:15 a ritmo de carrera de 5 km

La recuperación es de 1:15 después de todos los intervalos de 5 km, y de 2:30 entre bloques

Recuperación de 5:00 al terminar los intervalos

CARRERA LARGA

Carrera de 6 kilómetros



05 SEMANAS ANTES

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 30:00

CARRERAS DE VELOCIDAD

Intervalos

Calentamiento de 5:00

6 series de 2:00 a ritmo de carrera de 10 km

Recuperación de 1:00 entre todos los intervalos de 10 km

Recuperación de 5:00 al terminar los intervalos

CARRERA DE VELOCIDAD

Intervalos

Calentamiento de 5:00

10 series de 1:00 a ritmo de carrera de 5 km

La recuperación es de 1:00 después de todos los intervalos 5 km

Recuperación de 5:00 al terminar los intervalos

CARRERA LARGA

Carrera de 5 kilómetros

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 4 km



04 SEMANAS ANTES

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 35:00

CARRERAS DE VELOCIDAD

Intervalos

Calentamiento de 5:00

3 series de 3:00 a ritmo de carrera de 10 km

10 series de 0:30 a ritmo de carrera de 1 km

Recuperación de 2:00 entre los intervalos de 10 km y de 0:30 entre los intervalos de 1 km

Recuperación de 5:00 al terminar los intervalos

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 4 km

CARRERA DE VELOCIDAD

Intervalos

Calentamiento de 5:00

2 bloques de 4 series de 1:30 a ritmo de carrera de 5 km

La recuperación es de 1:30 después de todos los intervalos de 5 km, y de 3:00 entre bloques

Recuperación de 5:00 al terminar los intervalos

CARRERA LARGA

Carrera de 6 kilómetros



03 SEMANAS ANTES

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 35:00

CARRERAS DE VELOCIDAD

Intervalos

Calentamiento de 5:00

2 series de 4:00 a ritmo de carrera de 10 km

10 series de 0:30 a ritmo de carrera de 1 km

Recuperación de 2:00 entre los intervalos de 10 km y de 0:30 entre los intervalos de 1 km

Recuperación de 5:00 al terminar los intervalos

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 4 km

CARRERA DE VELOCIDAD

Intervalos

Calentamiento de 5:00

2 bloques de 4 series de 1:30 a ritmo de carrera de 5 km

La recuperación es de 1:15 después de todos los intervalos de 5 km, y de 3:00 entre bloques

Recuperación de 5:00 al terminar los intervalos

CARRERA LARGA

Carrera de 7 kilómetros



02 SEMANAS ANTES

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 30:00

CARRERAS DE VELOCIDAD

Intervalos

Calentamiento de 5:00

6:00 a ritmo de carrera de 10 km

10 series de 0:45 a ritmo de carrera de 1 km

Recuperación de 3:00 del intervalo de 10 km y de 0:45 entre los intervalos de 1 km

Recuperación de 5:00 al terminar los intervalos

CARRERA DE VELOCIDAD

Intervalos

Calentamiento de 5:00

8 series de 1:30 a ritmo de carrera de 5 km

La recuperación es de 1:30 después de todos los intervalos de 5 km

Recuperación de 5:00 al terminar los intervalos

CARRERA LARGA

Carrera de 5 kilómetros

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 4 km



01 SEMANAS ANTES

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 4 kilómetros

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 3 kilómetros

CARRERAS DE VELOCIDAD

Carrera con ritmo

Calentamiento de 5:00

5:00 a ritmo de carrera de 10 km

4 series de 1:00 a ritmo de carrera de 5 km

4 series de 0:30 a ritmo de carrera de 1 km

La recuperación es de 3:00 después del intervalo de 10 km, 1:00 después de los intervalos de 5 km y de 0:30 después de los intervalos de 1 km, se debe realizar todo el trabajo continuo

Recuperación de 5:00 al terminar los intervalos

DÍA DE LA CARRERA

7 kilómetros

CARRERA DE RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación de 25:00



