

**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PRINCIPIANTES USFQ 5K**  
**APROBADO POR MAYO CLINIC MN. USA**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	<b>PARA CORREDORES:</b> En días para CORRER/CAMINAR, correrás por 15 segundos y caminarás por 45 segundos.						
	<b>SI VAS A CAMINAR:</b> En días para CORRER/CAMINAR únicamente caminarás.						
	CORRER/CAMINAR Tiempo: 30 min.	CAMINAR Tiempo: 30 min.	CORRER/CAMINAR Tiempo: 30 min.	CAMINAR Tiempo: 30 min.	Descanso	CORRER/ CAMINAR 3.8 Km	Descanso o pequeña caminata
SEMANA 2	<b>PARA CORREDORES:</b> En días para CORRER/CAMINAR, correrás por 15 segundos y caminarás por 45 segundos.						
	<b>SI VAS A CAMINAR:</b> En días para CORRER/CAMINAR únicamente caminarás.						
	CORRER/CAMINAR Tiempo: 30 min.	CAMINAR Tiempo: 30 min.	CORRER/CAMINAR Tiempo: 30 min.	CAMINAR Tiempo: 30 min.	Descanso	CORRER/ CAMINAR 5.6 Km	Descanso o pequeña caminata
SEMANA 3	<b>PARA CORREDORES:</b> En días para CORRER/CAMINAR, correrás por 20 segundos y caminarás por 40 segundos.						
	<b>SI VAS A CAMINAR:</b> En días para CORRER/CAMINAR únicamente caminarás.						
	CORRER/CAMINAR Tiempo: 30 min.	CAMINAR Tiempo: 30 min.	CORRER/CAMINAR Tiempo: 30 min.	CAMINAR Tiempo: 30 min.	Descanso	CORRER/ CAMINAR 3.2 Km*	Descanso o pequeña caminata
SEMANA 4	<b>PARA CORREDORES:</b> En días para CORRER/CAMINAR, correrás por 20 segundos y caminarás por 40 segundos.						
	<b>SI VAS A CAMINAR:</b> En días para CORRER/CAMINAR únicamente caminarás.						
	CORRER/CAMINAR Tiempo: 30 min.	CAMINAR Tiempo: 30 min.	CORRER/CAMINAR Tiempo: 30 min.	CAMINAR Tiempo: 30 min.	Descanso	CORRER/ CAMINAR 6.4 Km	Descanso o pequeña caminata
SEMANA 5	<b>PARA CORREDORES:</b> En días para CORRER/CAMINAR, correrás por 25 segundos y caminarás por 35 segundos.						
	<b>SI VAS A CAMINAR:</b> En días para CORRER/CAMINAR únicamente caminarás.						
	CORRER/CAMINAR Tiempo: 30 min.	CAMINAR Tiempo: 30 min.	CORRER/CAMINAR Tiempo: 30 min.	CAMINAR Tiempo: 30 min.	Descanso	CORRER/ CAMINAR 3.2 Km*	Descanso o pequeña caminata
SEMANA 6	<b>PARA CORREDORES:</b> En días para CORRER/CAMINAR, correrás por 25 segundos y caminarás por 35 segundos.						
	<b>SI VAS A CAMINAR:</b> En días para CORRER/CAMINAR únicamente caminarás.						
	CORRER/CAMINAR Tiempo: 30 min.	CAMINAR Tiempo: 30 min.	CORRER/CAMINAR Tiempo: 30 min.	CAMINAR Tiempo: 30 min.	Descanso	CORRER/ CAMINAR 7.2 Km	Descanso o pequeña caminata
SEMANA 7	<b>PARA CORREDORES:</b> En días para CORRER/CAMINAR, correrás por 30 segundos y caminarás por 30 segundos.						
	<b>SI VAS A CAMINAR:</b> En días para CORRER/CAMINAR únicamente caminarás.						
	CORRER/CAMINAR Tiempo: 30 min.	CAMINAR Tiempo: 30 min.	CORRER/CAMINAR Tiempo: 30 min.	CAMINAR Tiempo: 30 min.	Descanso	¡USFQ 5K! Glow Edition**	Descanso

\* En las semanas 5 y 3, calienta como estás acostumbrado a hacerlo y luego corre o camina 1.6 Km a un paso ligeramente más rápido al usual, después de eso, continúa con tu paso normal.

\*\* El día de la USFQ 5K inicia la carrera corriendo a un paso más lento al de los 1.6 Km, pero a medida que avanzas, intenta superar ese paso.