5K Programa de Entrenamiento: Hazlo a tu manera!

¡Prepárese para el evento 5K de Burnsville Fit Families el sábado 20 de abril a las 9:00 en la plaza del pueblo!

Regístrese para los 5K aquí o regístrese como voluntario para el evento aquí

Resumen del Programa de Entrenamiento:

El programa 5K Your Way incluye consejos y motivaciones más 10 semanas de 3 entrenamientos por semana. ¡Siga PATH en Facebook o Instagram para ver las publicaciones todos los domingos que describen los entrenamientos para esa semana o use el programa en este documento! ¡Hazlo a tu manera! Prácticalos como sea mejor para ti. Nos encantaría ver sus fotos de entrenamiento, así que publique y etiquete PATH o use #5Kyourway.

¡Preparémonos para el éxito!

Lea los siguientes consejos e ideas. Esto lo ayudará a mantenerse motivado durante las 10 semanas y aumentará su éxito con el programa.

Encuentra tu "por qué": ¿Por qué te comprometes con 5K a tu manera? A continuación se presentan algunas ideas….

- MOVIMIENTO: ¡Quiero ser mas activo con mis hijos/nietos!
- SALUD MENTAL: Alivio del estrés, ayuda a controlar la ansiedad, necesita un estímulo.
- ¡PRIMERO 5K!: ¡Ya basta!
- AMOR PROPIO: Quiero mostrarle a mi cuerpo algo de amor y cuidado.
- TIEMPO EN FAMILIA: Planeamos entrenar en familia y participar juntos en los 5K.
- MÉDICO: El médico me dice que es una buena idea
- ¡ABSOLUTAMENTE CUALQUIER RAZÓN ES UNA BUENA RAZÓN!

Consejos para el éxito

- COMPAÑERO: Encuentre un compañero que quiera entrenar con usted O un compañero responsable (porque entrenar solo puede sentirse tranquilo y rejuvenecedor para algunas personas) con quien pueda compartir su progreso a lo largo del programa.
- HORARIO: Mire su horario semanal y decida qué 3 días y horas puede dedicar 30 minutos a la preparación... ¡entonces manténgalo flexible también!
- ROPA: busque ropa cómoda para mudarse y tenga opciones para el clima frío y cálido. Nada especial o elegante... ¡solo capas cómodas! ¡Encuentra esos tenis! Una vez más, nada específico necesario... solo zapatos cómodos y de apoyo.
- TEMPORIZADOR: encuentre un temporizador fácil de usar (el reloj o el teléfono funcionan muy bien)
- MENTALIDAD: ¡Realmente haga suyo el programa! Camine, trote, salte, juegue... no nos importa. Use los entrenamientos sugeridos cada semana para guiarlo, ¡pero no deje que se sienta limitado!

Mantente motivado

- Escriba su “por qué” (ver arriba) en un lugar donde lo verá con frecuencia
- Controle el dolor con estiramientos regulares
- Haz del sueño una prioridad (tu cuerpo y tu mente protestarán si no descansas bien)
- No seas demasiado serio... Si te saltas un entrenamiento, perdónate y sigue adelante... ¡Está bien!

10 semanas del 5K Programa de Entrenamiento: Hazlo a tu manera!!!

*** “mayor velocidad” = caminata rápida, trotar, correr… ¡tú eliges cuál es mejor para TI!

Semana 1	**Entrenamiento 1** **Calentamiento**: caminata lenta por 3 minutos **Entrenamiento**: 1 minutos mayor velocidad (caminata rapida, trotar, correr) 1 ½ minutos caminar Repite 8X o 20 min. en total **Enfriamiento**: caminata lenta por 3 minutos ¡ESTIRARSE!	**Entrenamiento 2** **Calentamiento**: caminata lenta por 3 minutos **Entrenamiento**: 1 minutos mayor velocidad (caminata rapida, trotar, correr) 1 ½ minutos caminar Repite 8X o 20 min. en total **Enfriamiento**: caminata lenta por 3 minutos ¡ESTIRARSE!	**Entrenamiento 3** **Calentamiento**: caminata lenta por 3 minutos **Entrenamiento**: 1 minutos mayor velocidad (caminata rapida, trotar, correr) 1 ½ minutos caminar Repite 8X o 20 min. en total **Enfriamiento**: caminata lenta por 3 minutos ¡ESTIRARSE!	**Consejo / Descansa / Recuperarse** Estirar no es una sugerencia… ¡es una necesidad!
Semana 2	**Entrenamiento 1** **Calentamiento**: caminata lenta por 3 minutos **Entrenamiento**: 1 ½ minutos mayor velocidad (caminata rapida, trotar, correr) 2 minutos caminar Repite 6X o 20 min. en total **Enfriamiento**: caminata lenta por 3 minutos ¡ESTIRARSE!	**Entrenamiento 2** **Calentamiento**: caminata lenta por 3 minutos **Entrenamiento**: 1 ½ minutos mayor velocidad (caminata rapida, trotar, correr) 2 minutos caminar Repite 6X o 20 min. en total **Enfriamiento**: caminata lenta por 3 minutos ¡ESTIRARSE!	**Entrenamiento 3** **Calentamiento**: caminata lenta por 3 minutos **Entrenamiento**: 1 ½ minutos mayor velocidad (caminata rapida, trotar, correr) 2 minutos caminar Repite 6X o 20 min. en total **Enfriamiento**: caminata lenta por 3 minutos ¡ESTIRARSE!	**Consejo / Descansa / Recuperarse** ¿Estás durmiendo lo suficiente? ¡Consulta contigo mismo hoy!
Semana 3	**Entrenamiento 1** **Calentamiento**: caminata lenta por 3 minutos **Entrenamiento**: 1 ½ minutos mayor velocidad 1 ½ minutos caminar 3 minutos mayor velocidad 3 minutos caminar Repite ciclo entero 2X **Enfriamiento**: caminata lenta por 3 minutos ¡ESTIRARSE!	**Entrenamiento 2** **Calentamiento**: caminata lenta por 3 minutos **Entrenamiento**: 1 ½ minutos mayor velocidad 1 ½ minutos caminar 3 minutos mayor velocidad 3 minutos caminar Repite ciclo entero 2X **Enfriamiento**: caminata lenta por 3 minutos ¡ESTIRARSE!	**Entrenamiento 3** **Calentamiento**: caminata lenta por 3 minutos **Entrenamiento**: 1 ½ minutos mayor velocidad 1 ½ minutos caminar 3 minutos mayor velocidad 3 minutos caminar Repite ciclo entero 2X **Enfriamiento**: caminata lenta por 3 minutos ¡ESTIRARSE!	**Consejo / Descansa / Recuperarse** ¿Tienes ganas de rendirte? ¡Recuerde su “por qué” y asegúrese de verlo todos los días!
Semana 4	**Entrenamiento 1** **Calentamiento**: caminata lenta por 3 minutos **Entrenamiento**: 3 minutos mayor velocidad 1 ½ minutos caminar 5 minutos mayor velocidad 2 ½ minutos caminar 3 minutos mayor velocidad 1 ½ minutos caminar **Enfriamiento**: caminata lenta por 3 minutos ¡ESTIRARSE!	**Entrenamiento 2** **Calentamiento**: caminata lenta por 3 minutos **Entrenamiento**: 3 minutos mayor velocidad 1 ½ minutos caminar 5 minutos mayor velocidad 2 ½ minutos caminar 3 minutos mayor velocidad 1 ½ minutos caminar **Enfriamiento**: caminata lenta por 3 minutos ¡ESTIRARSE!	**Entrenamiento 3** **Calentamiento**: caminata lenta por 3 minutos **Entrenamiento**: 3 minutos mayor velocidad 1 ½ minutos caminar 5 minutos mayor velocidad 2 ½ minutos caminar 3 minutos mayor velocidad 1 ½ minutos caminar **Enfriamiento**: caminata lenta por 3 minutos ¡ESTIRARSE!	**Consejo / Descansa / Recuperarse** ¿Te perdiste un entrenamiento? Recuerda, perdona y sigue adelante… ¡no te rindas!
Semana 5 *¡Atención! Cada ejercicio*	**Entrenamiento 1** **Calentamiento**: caminata lenta por 3 minutos **Entrenamiento**: 5 minutos mayor velocidad 3 minutos caminar Repite 3X	**Entrenamiento 2** **Calentamiento**: caminata lenta por 3 minutos **Entrenamiento**: 8 minutos mayor velocidad 5 minutos caminar 8 minutos mayor velocidad	**Entrenamiento 3** **Calentamiento**: caminata lenta por 3 minutos **Entrenamiento**: 2 millas O 20 minutos mayor velocidad (caminata rapida, trotar, correr) sin caminata lenta	**Consejo / Descansa / Recuperarse** ¡Asegúrate de estar entrenando a Tu

esta semana es diferente!	**Enfriamiento**: caminata lenta por 3 minutos ¡ESTIRARSE!	**Enfriamiento**: caminata lenta por 3 minutos ¡ESTIRARSE!	**Enfriamiento**: caminata lenta por 3 minutos ¡ESTIRARSE!	Manera! *Sé flexible pero sigue moviéndote!
Semana 6 *¡Atención! Cada ejercicio esta semana es diferente!*	**Entrenamiento 1** **Calentamiento**: caminata lenta por 3 minutos **Entrenamiento**: 5 minutos mayor velocidad 3 minutos caminar 8 minutos mayor velocidad 3 minutos caminar 5 minutos mayor velocidad **Enfriamiento**: caminata lenta por 3 minutos ¡ESTIRARSE!	**Entrenamiento 2** **Calentamiento**: caminata lenta por 3 minutos **Entrenamiento** : *1 milla O 10 minutos mayor velocidad *Caminar .25 mile OR 3 min *1 milla O 10 minutos mayor velocidad **Enfriamiento**: caminata lenta por 3 minutos ¡ESTIRARSE!	**Entrenamiento 3** **Calentamiento**: caminata lenta por 3 minutos **Entrenamiento** : 2.25 millas O 22 min. mayor velocidad sin caminar lentamente **Enfriamiento**: caminata lenta por 3 minutos ¡ESTIRARSE!	****¿Quieres practicar el curso de 5K? Sabado, 25 de marzo a las 9:30 en la plaza del pueblo!** *¡Encuéntranos allí y podemos hacer juntos el entrenamiento #3 esta semana!*
Semana 7	**Entrenamiento 1** **Calentamiento**: caminata lenta por 3 minutos **Entrenamiento** : 2.5 millas O 25 minutos mayor velocidad sin caminar lentamente **Enfriamiento**: caminata lenta por 3 minutos ¡ESTIRARSE!	**Entrenamiento 2** **Calentamiento**: caminata lenta por 3 minutos **Entrenamiento** : 2.5 millas O 25 minutos mayor velocidad sin caminar lentamente **Enfriamiento**: caminata lenta por 3 minutos ¡ESTIRARSE!	**Entrenamiento 3** **Calentamiento**: caminata lenta por 3 minutos **Entrenamiento** : 2.5 millas O 25 minutos mayor velocidad sin caminar lentamente **Enfriamiento**: caminata lenta por 3 minutos ¡ESTIRARSE!	**Consejo / Descansa / Recuperarse** Esta semana puede ser difícil...recuerda tu "por qué"!!!
Semana 8	**Entrenamiento 1** **Calentamiento**: caminata lenta por 3 minutos **Entrenamiento** : 2.75 millas O 30 minutos mayor velocidad sin caminar lentamente **Enfriamiento**: caminata lenta por 3 minutos ¡ESTIRARSE!	**Entrenamiento 2** **Calentamiento**: caminata lenta por 3 minutos **Entrenamiento** : 2.75 millas O 30 minutos mayor velocidad sin caminar lentamente **Enfriamiento**: caminata lenta por 3 minutos ¡ESTIRARSE!	**Entrenamiento 3** **Calentamiento**: caminata lenta por 3 minutos **Entrenamiento** : 2.75 millas O 30 minutos mayor velocidad sin caminar lentamente **Enfriamiento**: caminata lenta por 3 minutos ¡ESTIRARSE!	**Consejo / Descansa / Recuperarse** Consejo mental: ¡disfruta y agradece mover tu cuerpo! ¡No seas demasiado serio o crítico!
Semana 9	**Entrenamiento 1** **Calentamiento**: caminata lenta por 3 minutos **Entrenamiento** : 3 millas O 35 minutos mayor velocidad sin caminar lentamente **Enfriamiento**: caminata lenta por 3 minutos ¡ESTIRARSE!	**Entrenamiento 2** **Calentamiento**: caminata lenta por 3 minutos **Entrenamiento** : 3 millas O 35 minutos mayor velocidad sin caminar lentamente **Enfriamiento**: caminata lenta por 3 minutos ¡ESTIRARSE!	**Entrenamiento 3** **Calentamiento**: caminata lenta por 3 minutos **Entrenamiento** : 3 millas O 35 minutos mayor velocidad sin caminar lentamente **Enfriamiento**: caminata lenta por 3 minutos ¡ESTIRARSE!	**Consejo / Descansa / Recuperarse** Consejo de recuperación: Trate de estirar todos los días. ¡No solo en los días de entrenamiento!
Semana 10	**Entrenamiento 1** **Calentamiento**: caminata lenta por 3 minutos **Entrenamiento** : 3 millas O 35 minutos mayor velocidad sin caminar lentamente **Enfriamiento**: caminata lenta por 3 minutos ¡ESTIRARSE!	**Entrenamiento 2** **Calentamiento**: caminata lenta por 3 minutos **Entrenamiento** : 2 millas O 20 minutos mayor velocidad sin caminar lentamente **Enfriamiento**: caminata lenta por 3 minutos ¡ESTIRARSE!	**Entrenamiento 3** **¡Día de la carrera!** **sábado, 20 de abril** 3.1 millas de diversión!	**¡USTED ES MARAVILLOSO!** ¡Descansa, recupérate, estírate y nunca dejes de mover el cuerpo!