

TABLA DE PASOS PARA CORRER BASADA EN

CHEQUEO 5K

Indispensable para realizar tu plan
de entrenamiento

RUNNING
.COACH

SOY
MARATONISTA



Es fundamental antes de iniciar un plan de entrenamiento realices un chequeo de 5K y con base en el tiempo obtenido determines los pasos que utilizarás en tu plan de entrenamiento.

Paso de carrera: paso que tenemos como objetivo para la competencia y que logramos buscar con nuestro plan de entrenamiento.

Paso ligero: es el paso por debajo del umbral anaeróbico, pero se debe ubicar por encima del umbral del 50% de nuestro ritmo cardíaco.

Paso de tempo: este es un paso "fuerte pero controlado" un poco por debajo del paso de 5K. Se utilizará para los trabajos de tempo de tu plan de entrenamiento.

Paso de Intervalos: Es el paso que vamos a usar para los trabajos de velocidad.

CONOCE LOS PASOS BÁSICOS SOBRE LOS CUALES SE BASA TU PLAN DE ENTRENAMIENTO CON ESTA TABLA SENCILLA Y FÁCIL DE ENTENDER QUE TE AYUDARÁ A DETERMINAR TU PASO DE CARRERA.

PASOS DE ENTRENAMIENTO BASADOS EN CHEQUEO 5K

META EN MINUTOS 5 KM	Paso Carrera 1 KM	Paso ligero 1 KM	Paso Tempo 1 KM	Intervalos
17	3:34	4:24	3:39	3:17
18	3:36	4:38	3:51	3:28
19	3:48	4:53	4:04	3:39
20	4:00	5:07	4:15	3:50
21	4:12	5:22	4:28	4:01
22	4:24	5:36	4:40	4:12
23	4:36	5:50	4:52	4:23
24	4:48	6:04	5:04	4:34
25	5:00	6:18	5:16	4:45
26	5:12	6:32	5:28	4:56
27	5:24	6:46	5:40	5:07
28	5:36	7:00	5:52	5:18
29	5:48	7:14	6:03	5:28
30	6:00	7:27	6:15	5:39
31	6:12	7:41	6:27	5:50
32	6:24	7:54	6:38	6:01
33	6:36	8:07	6:50	6:11
34	6:48	8:21	7:02	6:22
35	7:00	8:34	7:13	6:33

**CALCULADORA DE PASOS DE
ENTRENAMIENTO PARA CORRER:**

CON ESTA CALCULADORA PODRÁS CALCULAR LA VELOCIDAD MEDIA CORRIENDO BASADA EN TU PERFORMANCE ANTERIOR (RECENT RUN DATA). ES DECIR, ES UN MODELO PREDICTIVO.



Planes Personalizados con **RUNNING** .COACH



¡Paula Radcliffe!

Los planes de RC calculan de manera personalizada las zonas de entrenamiento y los ritmos de carrera en cada entrenamiento.

¡Una buena razón para probar el plan de entrenamiento!

Visita runningcoach.me para más info.