



¿QUIERES EMPEZAR A CORRER?

Prepara tus primeros 5k

Para enfrentar tus **primeros 5k**, Identificaremos inicialmente, "la manera en cómo nos cansamos cuando estamos corriendo", es decir, cómo será tu **respiración** cuando realizas ejercicio. Existen **tres zonas** de entrenamiento en que nuestros músculos solicitan el oxígeno necesario para realizar el trabajo físico y mecánico (contracción muscular). Estas tres zonas de entrenamiento, las relacionaremos con tu "**percepción subjetiva del esfuerzo**" y tu "**frecuencia cardiaca (FC)**". Es decir, la forma en que identificarás estas zonas, será por el aumento de tu respiración o del pulso. La percepción subjetiva del esfuerzo la relacionarás con las siguientes expresiones verbales: "suave", "moderado" y "algo duro".



Zona 1 (R1)

Es aquella zona en que podemos conversar cuando estamos trotando ("**suave**").
50-70% de la FC máxima teórica.



Zona 3 (R3)

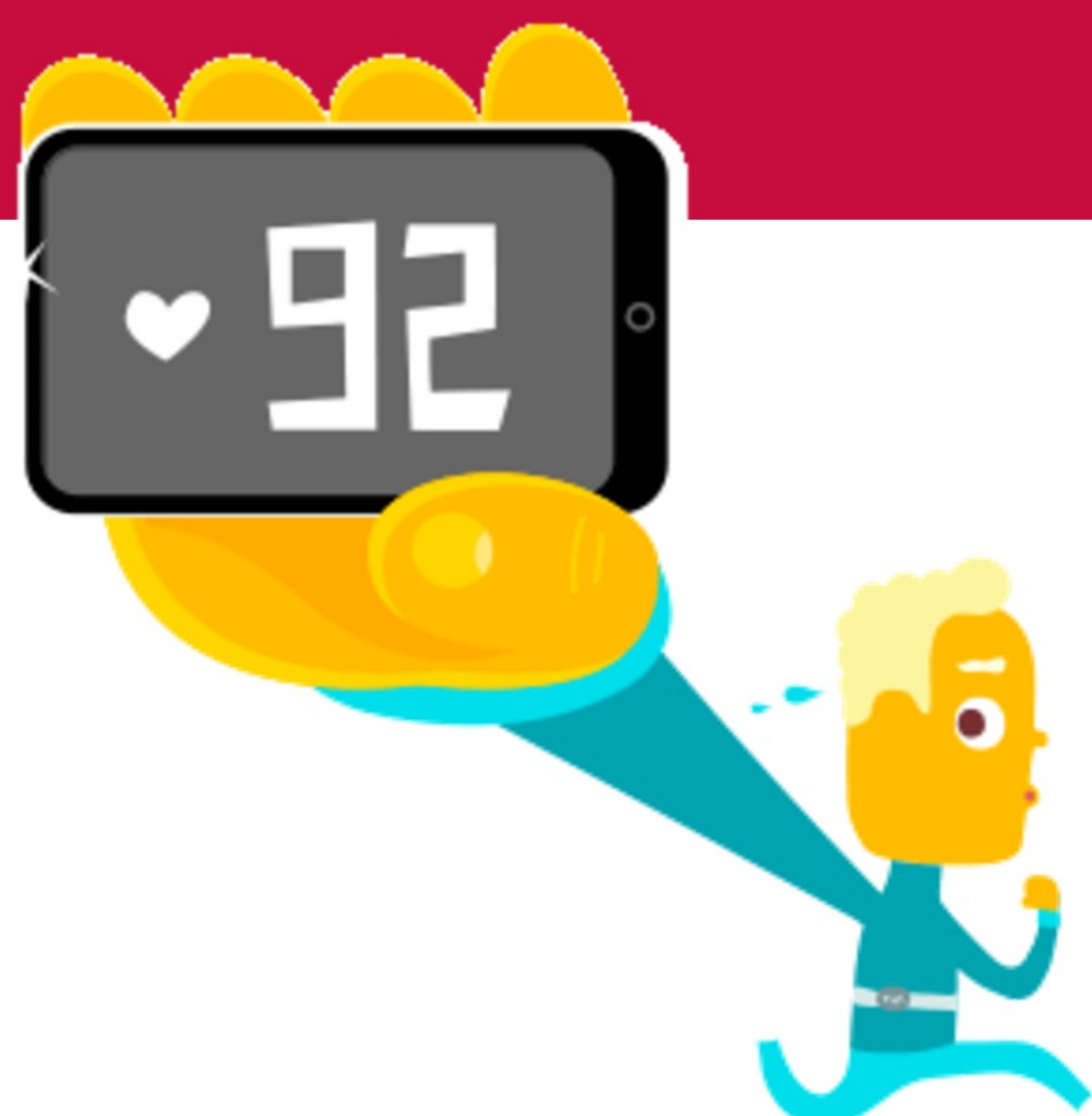
Es aquella zona en que no podemos conversar, ya que la respiración es notablemente superior a la zona 2 ("**algo duro**").
>80% de la FC máxima teórica.



Zona 2 (R2)

Es aquella zona en que nos cuesta mantener una conversación, la respiración es mayor en relación a la zona 1 ("**moderado**").
70-80% de la FC máxima teórica.

Ahora, ¿cómo medir la "**frecuencia cardiaca**"? FC es un parámetro que mide el número de veces que el corazón se contrae por minuto y puede ser determinado a través del pulso.



¿Dónde tomar el pulso?

El pulso se puede tomar en varias zonas, entre las más comunes se encuentran: **muñeca** (pulso radial) y el **cuello** (pulso carotídeo). Para tomar cualquiera de estos pulsos, coloca las puntas de los dedos índice y medio sobre la zona donde sientes el pulso con una ligera presión.

¿Cómo calcular mi FC máxima teórica?

Utilizaremos la siguiente forma de realizarlo: contaremos la cantidad de latidos en **6 segundos** y a ello agregaremos un "**cero**". Luego, para calcular tu máxima teórica debes seguir la siguiente fórmula: **220 - edad**. Por ejemplo, si al finalizar un trabajo de trote obtuviste 14 latidos en 6 segundos, al agregar un cero, obtenemos el resultado de 140 latidos por minuto. Si tu edad es 40 años, tu máxima teórica sería $220 - 40 = 180$, es decir, realizaste un trabajo "moderado" correspondiente a un **78%** de tu FC máxima teórica (**zona R2**).



Claudio Nieto
Manuela Besomi
SeRUN®



Programa de entrenamiento: 5k (zona R3)



Si **NO** has tenido experiencia corriendo en el **último año**, te recomendamos iniciar la siguiente rutina de transición durante **1 mes**:

- Sem 1: caminar 20 min, 3 veces/sem (zona R1/R2)
- Sem 2: caminar 30 min, 3 veces/sem (zona R1/R2)
- Sem 3: caminar 40 min, 4 veces/sem (zona R1/R2)
- Sem 4: caminar 45 min, 4 veces/sem (zona R1/R2)

Una vez que hayas logrado mantener una **conducta constante** (3-4 veces a la semana), durante 45 min cada vez, podrás comenzar con tu plan para **preparar tus primeros 5km!**

1 SEMANA 1

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		5' caminar + 7' trote R1 + 3' caminar + 10' trote R1 + 5' caminar + 3' trote R2		5' caminar + 9' trote R1 + 3' caminar + 12' trote R1 + 5' caminar + 5' trote R2		5' caminar + 12' trote R1 + 3' caminar + 15' trote R1 + 5' caminar + 5' trote R2 5' trote R1

2 SEMANA 2

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		5' caminar + 9' trote R1 + 3' caminar + 12' trote R2 + 5' caminar + 5' trote R3		5' caminar + 10' trote R1 + 3' caminar + 15' trote R2 + 5' caminar + 5' trote R3		CONTROL 1 7' calentamiento (R1- <i>muy suave</i>) 25' R2 (tomar pulso y distancia recorrida en km)

3 SEMANA 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
5' caminar + 10' trote R1 + 3' caminar + 12' trote R1 + 5' caminar + 5' trote R3		5' caminar + 10' trote R1 + 3' caminar + 15' trote R1 + 5' caminar + 5' trote R3		5' calentamiento (R1- <i>muy suave</i>) 15' trote R2 + 4' caminar + 15' trote R2 (tomar pulso y km) + 3' recuperación		CONTROL 2 7' calentamiento (R1- <i>muy suave</i>) 15' trote R2 + 3' caminar + 15' trote R3 (tomar pulso y km) + 3' recuperación

4 SEMANA 4

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
5' calentamiento (R1- <i>muy suave</i>) 7' trote R1 + 3' caminar + 7' trote R3 + 7' trote R2 + (tomar pulso y km) + 3' recuperación		7' calentamiento (R1- <i>muy suave</i>) 30' trote R2 + (tomar pulso y km) + 3' recuperación		7' calentamiento (R1- <i>muy suave</i>) 25' trote R2 + (tomar pulso y km) + 3' recuperación		Test 5km R2/R3

Complementa tu rutina con ejercicios funcionales.
*Proximamente en www.serun.cl

Respeta los descansos para poder recuperarte del entrenamiento.



Claudio Nieto
Manuela Besomi
SeRUN®

Estas recomendaciones son para una **población sana**, sin embargo, todas aquellas personas que padezcan algún **problema de salud** (como problemas cardíacos, diabetes, hipertensión, problemas músculo-esqueléticos, entre otras) pueden también **beneficiarse** de la actividad física, pero primero deben consultar a un **profesional de la salud** para realizar ejercicio de forma segura y beneficiosa de acuerdo a su condición.