

Be Well Utah Walk, Run, & Roll

La Caminata, Carrera y paseo en bicicleta o silla de ruedas Virtual

Puedes prepararte para participar en la **Carrera 5K** (3,1 millas) siguiendo este sencillo plan de 8 semanas.

El mejor enfoque en el entrenamiento para una 5K es **aumentar gradualmente** el tiempo que pasas corriendo antes de intentar aumentar tu velocidad.

La Universidad de Utah le recomienda encarecidamente que consulte con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios. Usted debe entender que al participar en cualquier programa de ejercicio, o carrera, existe la posibilidad de sufrir lesiones físicas. Si participa en este programa de ejercicios, o carreras, acepta que lo hace bajo su propio riesgo, que participa voluntariamente en estas actividades, que asume todo el riesgo de sufrir lesiones y que acepta liberar y eximir a la Universidad de Utah de cualquier reclamación o causa de acción, conocida o desconocida.

Carrera de 5K Programa de entrenamiento – Empieza el 1 de julio

Semana	Lun	Mar	Mier	Jue	Vier	Sab	Dom
Go: 75 min total	Caminar/trotar 15 min Calentamiento y alternando 1 min de trotar 2 min de caminar	Caminar/trotar 15 min Calentamiento y alternando 1 min de trotar 2 min de caminar	Descansa	Caminar/trotar 15 min Calentamiento y alternando 1 min de trotar 2 min de caminar	Caminar/trotar 15 min Calentamiento y alternando 1 min de trotar 2 min de caminar	Caminar/trotar 15 min Calentamiento y alternando 1 min de trotar 2 min de caminar	Descansa
Go: 100 min total	Caminar/trotar 20 min alternando como en el caso anterior	Caminar/trotar 20 min	Descansa	Caminar/trotar 20 min	Caminar/trotar 20 min	Caminar/trotar 20 min	Descansa
Go: 125 min total	Caminar/trotar 25 min alternando como en el caso anterior	Caminar/trotar 25 min	Descansa	Caminar/trotar 25 min	Caminar/trotar 25 min	Caminar/trotar 25 min	Descansa
Agregar 1 Día largo Alternar 2 min trotar G: 160 min	Caminar/trotar 30 min alternando 2 min trotar 1 min caminar	Caminar/trotar 30 min alternando 2 min trotar 1 min caminar	Descansa	Caminar/trotar 30 min alternando 2 min trotar 1 min caminar	Caminar/trotar 30 min alternando 2 min trotar 1 min caminar	Día más largo Caminar/trotar 40 min	Descansa
1 Día largo Alternar 3 min trotar G: 165 min	Caminar/trotar 30 min 3 min trotar 1 min caminar	Caminar/trotar 30 min 3 min trotar 1 min caminar	Descansa	Caminar/trotar 30 min 3 min trotar 1 min caminar	Caminar/trotar 30 min 3 min trotar 1 min caminar	Día más largo Caminar/trotar 45 min	Descansa

1 Día largo 4 min trotar G: 165 min	Caminar/trotar 35 min 4 min trotar 1 min caminar	Caminar/trotar 35 min 4 min trotar 1 min caminar	Descansa	Caminar/trotar 35 min 4 min trotar 1 min caminar	Caminar/trotar 35 min 4 min trotar 1 min caminar	Día más largo Caminar/trotar 45 min	Descansa
1 Día largo 5 min trotar 165 min total	Caminar/trotar 35 min 5 min trotar 1 min caminar	Caminar/trotar 35 min 5 min trotar 1 min caminar	Descansa	Caminar/trotar 35 min 5 min trotar 1 min caminar	Caminar/trotar 35 min 5 min trotar 1 min caminar	Día más largo Caminar/trotar 45 min	Descansa
Trotar 3 días Caminar día antes total de 180 min t	Trotar 25 min	Trotar 25 min	Descansa	Trotar 25 min	Caminar 35 min a paso veloz	¡Día del evento! Carrera 5K ☺	Descansa

Recuerde de:

- ❖ **Use zapatillas buenas** con soporte para el arco del pie.
- ❖ **Estire las piernas** –especialmente pantorrillas y espinillas- antes y después de caminar para evitar calambres y lesiones.
- ❖ **No olvide el pre-calentamiento** antes de empezar a ir muy rápido.
Caminar a un paso fácil durante 5-10 minutos y luego acelerar a un ritmo rápido.
 - Un ritmo rápido significa: *“Estoy un poco sin aliento, pero todavía puedo mantener una conversación.”*
- ❖ **¡Manténgase hidratado!**

Consejos para evitar las férulas en las piernas:

<https://www.verywellfit.com/how-to-prevent-and-treat-shin-splints-3432863>

Cómo prevenir las ampollas:

<https://www.verywellfit.com/blisters-begone-seven-strategies-to-prevent-blister-3432491>

Estiramientos para espinillas:



edefiningstrength.com