



## Guía de Celebración de 5K

### Lehigh Valley – Otoño 2023

Cada temporada de Girls on the Run (GOTR) concluye con una alegre y divertida carrera de 5 km no competitiva. Esta culminación les da a las niñas una sensación tangible de logro y la confianza para alcanzar sus sueños. ¡Esperamos que te unas a los 5K de fin de temporada de esta temporada para celebrar los logros de tu chica GOTR, así como de las chicas de todo Lehigh

Valley!

#### Aquí están los detalles del evento de 5K de esta temporada:

- **Fecha:** 3 de Diciembre del 2023
- **Lugar:** DeSales University - Billera Hall, 2755 Station Ave, Center Valley, PA 18034
- **Actividades previas a la carrera:** 9:45 AM
- **Hora de inicio de la carrera:** 11:00 PM
- **Hora de finalización:** Aproximadamente a las 12:30 PM

#### Cómo registrarse:

Los Running Buddies pueden registrarse para correr, caminar, saltar, saltar o rodar los 5 km. [Haga click Aquí.](#)

Recordatorio importante: los participantes del programa no necesitan estar registrados para los 5K; los 5K ya están incluidos en la inscripción al programa. **La inscripción para 5K es solo para Running Buddies.**

El registro de Online Running Buddy está actualmente abierto y se cerrará el 2 de diciembre. La inscripción el día de la carrera estará disponible antes del inicio del evento. Todos los participantes que se registren antes del 12 de noviembre tendrán garantizada la talla elegida para la camiseta del día de la carrera. Después de esa fecha, las camisetas estarán disponibles en los 5K por orden de llegada y no están garantizadas..

#### ¿Qué es un Compañero de Carrera?

Se recomienda encarecidamente que todas las niñas tengan un compañero de carrera para los 5 km. Un Running Buddy garantiza la seguridad de cada participante y brinda apoyo alentador durante los 5 km. A cada niña se le permiten hasta dos Running Buddies. La edad sugerida para Running Buddies es 16 años o más, hombre o mujer, y puede ser un familiar, cuidador, maestro, entrenador u otra persona de confianza. Los Running Buddies no necesitan ser corredores, pero deben poder completar los 5 km (3,1 millas). ¡Hay un programa de entrenamiento de 5 km incluido en esta guía para caminar, correr o un poco de ambos! Todos los Running Buddies deben registrarse para el evento.

Los padres/tutores son responsables de garantizar la supervisión adecuada de cada niña antes, durante y después de los 5 km.

### ¿Es Accesible el 5K?

¡Sí! El campo consta de 2 circuitos y puede ser completamente accesible mediante aceras y áreas pavimentadas en todo el campus. Además, el curso también se puede acortar fácilmente por motivos de accesibilidad. Si necesita la ruta accesible, comuníquese con [Liz Fones](#), Director Ejecutivo, para más detalles o visite la mesa de información el día de la carrera.

### ¿Pueden venir familiares y amigos a los 5K para animar o tienen que registrarse para asistir a los 5K?

¡Los espectadores están invitados a traer sus carteles positivos, equipo de animación y espíritu alegre! Cualquiera que quiera apoyar, animar y animar a los corredores puede asistir; los espectadores no necesitan registrarse.

### ¿Cómo recojo mi camiseta de 5K y mi pechera de carrera?

Los Running Buddies podrán recoger su camiseta de 5 km y su dorsal la mañana de la carrera. Los participantes del programa también recogerán sus dorsales la mañana del evento. Los Running Buddies preinscritos y los participantes del programa no necesitan ir a la mesa de registro: sus suministros estarán ubicados en la mesa de su equipo. La inscripción el día de la carrera está disponible en la mesa de inscripción. Se aceptan pagos en efectivo y crédito.

### ¿Qué me pongo el día de los 5K?

El día de 5K, los participantes de GOTR y Heart & Sole deben usar las camisetas del programa que recibieron durante la temporada, su pechera para correr, ropa deportiva y zapatos para correr. Los Running Buddies deben usar su camiseta de 5K, su pechera para correr, ropa deportiva y zapatos para correr.

¡Vístete para el clima! Los 5K se llevarán a cabo llueva o haga sol. Si hace frío, considere usar guantes, gorro y chaqueta. Si llueve, trae un impermeable o poncho con el que puedas correr. Si hace calor, usa ropa transpirable.

### ¿Se permiten perros en los 5K?

Solo perros de servicio, por favor.

### ¿Qué apoyo de interpretación está disponible en el sitio?

La señalización del evento el día de la 5K estará disponible tanto en inglés como en español. También habrá servicios de traducción disponibles el día de la carrera en la Mesa de Información.

## ¿Qué opciones de estacionamiento y transporte están disponibles?

Hay estacionamiento disponible en el lugar de 5K. Todos los automóviles y autobuses deben llegar antes de las 11:00 a. m. para estacionar en el estacionamiento designado para el lugar. Los voluntarios le indicarán dónde estacionar. **El estacionamiento para discapacitados estará ubicado en el estacionamiento de Billera Hall. Por favor permita tiempo adicional para el tráfico y el estacionamiento.**

Algunos sitios GOTR o Heart & Sole pueden ofrecer la opción de un autobús del equipo para el transporte a los 5K. Si hay un autobús disponible para su equipo, los entrenadores de su equipo le informarán.

## ¿Cuáles son las actividades previas a la carrera?

Antes del inicio de la carrera, tendremos disponible la inscripción para 5K y la recogida de paquetes. También tendremos a la venta productos de Girls on the Run, Mascot Mania, música, carpa para fotografías, Happy Hair y mesas de patrocinadores.

## ¿Cómo nos reunimos con nuestro equipo antes del inicio de los 5K?

¡Todos los equipos de GOTR y Heart & Sole podrán calentar y comenzar los 5K juntos! Hemos designado lugares donde podrás encontrar a tu equipo.

Comuníquese con el entrenador de su equipo si tiene alguna pregunta sobre los detalles del lugar de reunión del equipo.

## ¿Qué es el curso de 5K?

[CLIC AQUI para ver el mapa del 5K](#)

El recorrido constará de 2 bucles y la parada de agua estará al final del primer vuelta.

## ¿Qué debo hacer si mi corredor y yo nos separamos durante los 5K?

Antes del inicio de los 5K, determine un lugar de encuentro con su corredor donde se encontrarán después de completar el recorrido de 5K. Si estás en el punto de encuentro y no ves a tu corredor a la hora esperada, dirígete a la carpa de Registro. El miembro del personal hará un anuncio por el altavoz para que su corredor se reúna con usted en la carpa de registro. Si un Running Buddy y un participante de la carrera se separan, habrá muchos voluntarios a lo largo del recorrido para asegurarse de que su niña cruce la línea de meta de manera segura.

## ¿Qué pasa si hay mal tiempo?

¡Los 5K se llevarán a cabo llueva o haga sol! Sin embargo, la dirección del evento se reserva el derecho de cancelar o modificar el evento debido a condiciones peligrosas o desfavorables. Los derechos de inscripción no son reembolsables en caso de cancelación.

En caso de que sea necesario cancelar los 5K por seguridad de los participantes, se enviará una notificación a todos los participantes y a los Buddy Runners registrados por correo electrónico y mensaje de texto (si optó por recibir actualizaciones por mensaje de texto de nuestro consejo).

### ¿Qué sucede después de que cada corredor cruza la línea de meta?

¡Los participantes de GOTR y Heart & Sole recibirán una medalla!

- El camión Travelin Tom's Coffee estará disponible para comprar café, chocolate caliente y otros artículos deliciosos (antes y después de la carrera).
- TODOS los corredores (participantes de GOTR y Running Buddies) recibirán un Philly Pretzel y agua gratis.
- ¡Toma fotografías y disfruta de tu logro!
- Animamos a todos los participantes de GOTR a quedarse y animar a todos los corredores hasta que el último corredor cruce la línea de meta.

**Por favor ayude a mantener limpio el campus recogiendo su basura y llevándose todas sus pertenencias al salir. ¡Gracias!**

### ¿Preguntas?

Si tiene alguna pregunta sobre los 5K, comuníquese con Girls on the Run Lehigh Valley al [info@gotrlehighpocono.org](mailto:info@gotrlehighpocono.org).

### ¡Gracias a nuestros patrocinadores del evento 5K!

Nuestros patrocinadores locales y socios nacionales hacen posible cruzar la línea de meta.



## ¡No olvides participar en ¡Get Your Tail on the Trail!



Creado en 2013 por St. Luke's University Health Network y Delaware & Lehigh National Heritage Corridor en el este de Pensilvania, Get Your Tail on the Trail es un programa gratuito destinado a ayudar a personas de todas las edades y capacidades a alcanzar sus objetivos personales de acondicionamiento físico y experimentar el aire libre. en senderos locales a través de desafíos del día a día, eventos públicos y premios motivadores. **Animamos a TODOS los participantes de GOTR y Running Buddies a registrarse, registrar sus millas de entrenamiento e incluso ganar la insignia oficial de 5K patrocinada por GOTR. Favor de Registrarse [AQUI](#).**

## Programas de entrenamiento Girls on the Run 5K

### Desarrollada por Jenny Hadfield

¡Los siguientes programas de entrenamiento están diseñados para guiarte hasta la meta! Hay un programa para todos. La verdadera clave del éxito comienza con determinar qué programa se adapta mejor a su nivel de actividad actual. De esa manera, progresarás de forma segura y disfrutarás de una experiencia memorable con la "Chica a la fuga" de tu vida.

### Hay cinco programas de entrenamiento de 5K:

- **Caminar** (todos caminando)
- **Walk-Run** (un poco de carrera combinado con caminar)
- **Correr-caminar** (un poco de caminata combinada con carrera)
- **Ejecutar** (todo en ejecución)
- **Carrera avanzada** (para aquellos que han corrido medias maratones)

### ¿Por qué tantos planes de formación?

Porque cada persona tiene un nivel de condición física diferente y todos tenemos objetivos diferentes para el día de los 5 km. Algunos de ustedes pueden estar comenzando un programa de ejercicios por primera vez y preparándose para participar en su evento inaugural de 5k y otros pueden ser corredores diarios. De todos modos, todos estamos entrenando para llegar a la línea de salida de manera segura y, lo que es más importante, ¡sonreír al cruzar la línea de meta con nuestras niñas, amigos y familiares de GOTR!

### Acerca de la entrenadora Jenny Hadfield

Jenny es autora publicada de tres libros (Marathoning for Mortals, Running for Mortals, Training for Mortals), escritora, entrenadora, y atleta de resistencia. Tiene una licenciatura en Fisiología del Ejercicio, una Maestría en Ciencias del Ejercicio y es entrenadora y entrenadora de personal certificada. Para obtener más información sobre Jenny, visite [www.JennyHadfield.com](http://www.JennyHadfield.com).

## 5K Caminar

Es ideal para quienes desean caminar la 5K o para quienes han estado inactivos durante cuatro o más meses.

Day Mode Intensity i-Rate Scale	Monday Walk Conversational Pace 6-7	Tuesday Cross-Train or Rest Moderate 7	Wednesday Walk Conversational Pace 6-7	Thursday Rest Day	Friday Cross-Train or Rest Moderate 7	Saturday Walk Conversational Pace 6-7	Sunday Rest Day
Week 1	25 minutes	30 minutes	25 minutes	Rest	30 minutes	30 minutes	Rest
Week 2	25 minutes	30 minutes	25 minutes	Rest	30 minutes	30 minutes	Rest
Week 3	25 minutes	30 minutes	30 minutes	Rest	30 minutes	35 minutes	Rest
Week 4	30 minutes	30 minutes	30 minutes	Rest	30 minutes	35 minutes	Rest
Week 5	30 minutes	30-40 minutes	35 minutes	Rest	30 minutes	40 minutes	Rest
Week 6	30 minutes	30-40 minutes	35 minutes	Rest	30-40 minutes	40 minutes	Rest
Week 7	35 minutes	30-40 minutes	35 minutes	Rest	30-40 minutes	45 minutes	Rest
Week 8	35 minutes	30-40 minutes	40 minutes	Rest	30-40 minutes	50 minutes	Rest
Week 9	40 minutes	30-40 minutes	40 minutes	Rest	30-40 minutes	45 minutes	Rest
Week 10	30 minutes	30 minutes	30 minutes	Rest	30 minutes	<b>5K Walk</b>	Rest

## Caminata y Carrera de 5K

Es más adecuado para quienes han estado caminando o haciendo ejercicio regularmente 2 o 3 veces por semana durante al menos 3 o 4 meses.

Day Mode Intensity i-Rate Scale	Monday Walk-Run Moderate 7	Tuesday Cross-Train or Rest Easy 6	Wednesday Walk-Run Moderate 7	Thursday Rest Day	Friday Cross-Train or Rest Easy 6-7	Saturday Walk-Run Moderate 7	Sunday Rest Day
Week 1	24 minutes Run 1 min/Walk 3 min Repeat 6 times	30-40 minutes	24 minutes Run 1 min/Walk 3 min Repeat 6 times	Rest	30-40 minutes	24 minutes Run 1 min/Walk 3 min Repeat 6 times	Rest
Week 2	24 minutes Run 1 min/Walk 3 min Repeat 6 times	30-40 minutes	24 minutes Run 1 min/Walk 3 min Repeat 6 times	Rest	30-40 minutes	24 minutes Run 1 min/Walk 3 min Repeat 6 times	Rest
Week 3	24 minutes Run 1 min/Walk 3 min Repeat 6 times	30-40 minutes	28 minutes Run 1 min/Walk 3 min Repeat 7 times	Rest	30-40 minutes	28 minutes Run 1 min/Walk 3 min Repeat 7 times	Rest
Week 4	28 minutes Run 1 min/Walk 3 min Repeat 6 times	30-40 minutes	28 minutes Run 1 min/Walk 3 min Repeat 7 times	Rest	30-40 minutes	28 minutes Run 1 min/Walk 3 min Repeat 7 times	Rest
Week 5	28 minutes Run 1 min/Walk 3 min Repeat 7 times	30-40 minutes	28 minutes Run 1 min/Walk 3 min Repeat 7 times	Rest	30-40 minutes	30 minutes Run 2 min/Walk 3 min Repeat 6 times	Rest
Week 6	30 minutes Run 2 min/Walk 3 min Repeat 6 times	30-40 minutes	30 minutes Run 2 min/Walk 3 min Repeat 6 times	Rest	30-40 minutes	35 minutes Run 2 min/Walk 3 min Repeat 7 times	Rest
Week 7	30 minutes Run 2 min/Walk 3 min Repeat 6 times	30-40 minutes	35 minutes Run 2 min/Walk 3 min Repeat 7 times	Rest	30-40 minutes	40 minutes Run 2 min/Walk 3 min Repeat 8 times	Rest
Week 8	35 minutes Run 2 min/Walk 3 min Repeat 7 times	30-40 minutes	36 minutes Run 2 min/Walk 2 min Repeat 9 times	Rest	30-40 minutes	40 minutes Run 2 min/Walk 2 min Repeat 10 times	Rest
Week 9	36 minutes Run 2 min/Walk 2 min Repeat 9 times	30-40 minutes	36 minutes Run 2 min/Walk 2 min Repeat 9 times	Rest	30-40 minutes	40 minutes Run 2 min/Walk 2 min Repeat 10 times	Rest
Week 10	36 minutes Run 2 min/Walk 2 min Repeat 9 times	Rest	36 minutes Run 2 min/Walk 2 min Repeat 9 times	30 minutes	Rest	<b>5K Run-Walk 2/2</b>	Rest

## Carrera-Caminata 5K

Más adecuado para la 5K por primera vez y para aquellos que corren ocasionalmente o para corredores que se lesionaron y están volviendo a hacerlo.

Day Mode Intensity i-Rate Scale	Monday Run-Walk Conversational Pace 6-7	Tuesday Cross-Train or Rest Moderate 7	Wednesday Run-Walk Conversational Pace 6-7	Thursday Rest Day	Friday Cross-Train or Rest Moderate 7	Saturday Run-Walk Conversational Pace 6-7	Sunday Rest Day
Week 1	25 minutes Run 3 min/Walk 2 min Repeat 5 times	30-40 minutes	25 minutes Run 3 min/Walk 2 min Repeat 5 times	Rest	30-40 minutes	25 minutes Run 3 min/Walk 2 min Repeat 5 times	Rest
Week 2	25 minutes Run 3 min/Walk 2 min Repeat 5 times	30-40 minutes	25 minutes Run 3 min/Walk 2 min Repeat 5 times	Rest	30-40 minutes	25 minutes Run 3 min/Walk 2 min Repeat 5 times	Rest
Week 3	25 minutes Run 3 min/Walk 2 min Repeat 5 times	30-40 minutes	30 minutes Run 3 min/Walk 2 min Repeat 6 times	Rest	30-40 minutes	30 minutes Run 3 min/Walk 2 min Repeat 6 times	Rest
Week 4	30 minutes Run 3 min/Walk 2 min Repeat 6 times	30-40 minutes	30 minutes Run 3 min/Walk 2 min Repeat 6 times	Rest	30-40 minutes	30 minutes Run 3 min/Walk 2 min Repeat 6 times	Rest
Week 5	30 minutes Run 4 min/Walk 2 min Repeat 6 times	30-40 minutes	30 minutes Run 4 min/Walk 2 min Repeat 6 times	Rest	30-40 minutes	36 minutes Run 4 min/Walk 2 min Repeat 6 times	Rest
Week 6	30 minutes Run 4 min/Walk 2 min Repeat 5 times	30-40 minutes	36 minutes Run 4 min/Walk 2 min Repeat 6 times	Rest	30-40 minutes	36 minutes Run 4 min/Walk 2 min Repeat 6 times	Rest
Week 7	36 minutes Run 4 min/Walk 2 min Repeat 6 times	30-40 minutes	35 minutes Run 4 min/Walk 1 min Repeat 7 times	Rest	30-40 minutes	40 minutes Run 4 min/Walk 1 min Repeat 8 times	Rest
Week 8	36 minutes Run 4 min/Walk 2 min Repeat 6 times	30-40 minutes	35 minutes Run 4 min/Walk 1 min Repeat 7 times	Rest	30-40 minutes	40 minutes Run 4 min/Walk 1 min Repeat 8 times	Rest
Week 9	40 minutes Run 4 min/Walk 1 min Repeat 8 times	30-40 minutes	42 minutes Run 5 min/Walk 1 min Repeat 8 times	Rest	30-40 minutes	42 minutes Run 5 min/Walk 1 min Repeat 8 times	Rest
Week 10	30 minutes Run 5 min/Walk 1 min Repeat 5 times	Rest	30 minutes easy Run 5 min/Walk 1 min Repeat 5 times	Rest	Rest	<b>5K Run-Walk 5/1</b>	Rest

## Carrera de 5K

Es más adecuado para quienes han estado corriendo al menos 2 o 3 veces por semana durante 20 a 30 minutos durante al menos 4 meses.

Day Mode Intensity i-Rate Scale	Monday Run Conversational Pace 6-7	Tuesday Cross-Train or Rest Moderate 7	Wednesday Run – Pick Ups* Conversational Pace 6-7	Thursday Rest Day	Friday Cross-Train or Rest Moderate 7	Saturday Run Conversational Pace 6-7	Sunday Rest Day
Week 1	25 minutes	30-40 minutes	25 minutes	Rest	30-40 minutes	30 minutes	Rest
Week 2	25 minutes	30-40 minutes	25 minutes	Rest	30-40 minutes	30 minutes	Rest
Week 3	25 minutes	30-40 minutes	30 minutes	Rest	30-40 minutes	35 minutes	Rest
Week 4	30 minutes	30-40 minutes	30 minutes *Pick Ups	Rest	30-40 minutes	35 minutes	Rest
Week 5	30 minutes	30-40 minutes	35 minutes *Pick Ups	Rest	30-40 minutes	40 minutes	Rest
Week 6	30 minutes	30-40 minutes	35 minutes *Pick Ups	Rest	30-40 minutes	40 minutes	Rest
Week 7	35 minutes	30-40 minutes	40 minutes *Pick Ups	Rest	30-40 minutes	45 minutes	Rest
Week 8	40 minutes	30-40 minutes	40 minutes *Pick Ups	Rest	30-40 minutes	45 minutes	Rest
Week 9	40 minutes	30-40 minutes	35 minutes *Pick Ups	Rest	30-40 minutes	40 minutes	Rest
Week 10	35 minutes	Rest	30 minutes *Pick Ups	Rest	30 minutes	<b>5K Run</b>	Rest

## Advanced 5K Run

Más adecuado para quienes han estado corriendo al menos 4 veces por semana durante 40 a 50 minutos durante al menos 1 año.

Day Mode Intensity i-Rate Scale	Monday Run Moderate 7	Tuesday Cross-Train or Rest Moderate 7	Wednesday Run Hard 8	Thursday Cross-Train or Rest Moderate 7	Friday Run Conversational Pace 6-7	Saturday Run Conversational Pace 6-7	Sunday Rest Day
Week 1	40 minutes	30-45 minutes	45 minutes *Pick Ups	30-45 minutes	40 minutes	45 minutes	Rest
Week 2	40 minutes	30-45 minutes	45 minutes *Pick Ups	30-45 minutes	40 minutes	45 minutes	Rest
Week 3	40 minutes	30-45 minutes	45 minutes *Pick Ups	30-45 minutes	40 minutes	50 minutes	Rest
Week 4	45 minutes	30-45 minutes	45 minutes *Speed A Workout	30-45 minutes	40 minutes	50 minutes	Rest
Week 5	45 minutes	30-45 minutes	45 minutes *Speed A Workout	30-45 minutes	40 minutes	45 minutes	Rest
Week 6	45 minutes	30-45 minutes	45 minutes *Speed B Workout	30-45 minutes	40 minutes	60 minutes	Rest
Week 7	45 minutes	30-45 minutes	45 minutes *Speed B Workout	30-45 minutes	40 minutes	50 minutes	Rest
Week 8	45 minutes	30-45 minutes	45 minutes *Speed C Workout	30-45 minutes	40 minutes	60 minutes	Rest
Week 9	45 minutes	30-45 minutes	45 minutes *Speed C Workout	30-45 minutes	40 minutes	45 minutes	Rest
Week 10	40 minutes	Rest	40 minutes *Speed D Workout	Rest	30 minutes	<b>5K Run</b>	Rest

## TÉRMINOS CLAVE DEL CALENDARIO DE ENTRENAMIENTO

**CALENTAMIENTO:** 5 minutos a ritmo suave antes de cada entrenamiento.

**ENFRIAMIENTO:** caminar 5 minutos a un ritmo suave después de cada entrenamiento para llevar gradualmente la frecuencia cardíaca y la respiración a niveles normales.

**FLEXIBILIDAD:** Estire después de cada entrenamiento cuando los músculos estén calientes para mantener o mejorar la flexibilidad y prevenir lesiones.

**FRECUENCIA CARDÍACA:** Usando un monitor cardíaco mantenga un rango entre los porcentajes prescritos...65-75% de la frecuencia cardíaca máxima estimada.

**I-RATE:** Tasa de esfuerzo percibido. Califica tu nivel de intensidad según cómo te sientes, del 1 al 10. 1 en reposo y 10 en nivel máximo. Utilice este sistema para permanecer en el rango de entrenamiento inteligente que figura en el programa de entrenamiento (es decir, 6-7)

**ENTRENAMIENTO CRUZADO:** Incluya actividades que no sean caminar. Ciclismo, natación, pilates/yoga, entrenamiento de fuerza, bicicleta elíptica, Stairmaster y spinning son excelentes modos de entrenamiento cruzado. El entrenamiento cruzado le permite descansar activamente los músculos que caminan mientras entrena los grupos de músculos opuestos y reduce el riesgo de sobreentrenamiento y lesiones. Ayuda a acelerar la recuperación y reduce el agotamiento. Zona de frecuencia cardíaca del 75-80% del máximo o I-Rate de 7-8.

**ENTRENAMIENTO DE FUERZA (ST):** Entrenamiento de fuerza con máquinas, pesas, tubos/bandas de resistencia o clases como pilates, tonificación o yoga. Incluya ejercicios de entrenamiento de fuerza para la parte superior del cuerpo, el núcleo (abdominal y tronco) y la parte inferior del cuerpo.

**RITMO CONVERSACIONAL:** El ritmo conversacional debe ser lento y cómodo. Debes mantener un ritmo que te permita mantener una conversación fácilmente. Zona de frecuencia cardíaca del 65-75% del máximo o I-Rate de 6-7,5. Nota: La frecuencia cardíaca aumentará gradualmente debido a la fatiga y la



deshidratación. Permita un aumento del 5 % y una frecuencia cardíaca máxima del 75 % del máximo en lugar de disminuir el ritmo para permanecer dentro de la zona.

**RITMO MODERADO:** ritmo moderado al 75-80 % de la frecuencia cardíaca máxima o un nivel de i-Rate de 7-8. Un ritmo en el que puedas escuchar tu respiración, pero sin respirar con dificultad.

**RECUPERACIONES:** Ejecute el entrenamiento a un ritmo suave e incluya 3-4 “repeticiones” cortas de 30 a 60 segundos dentro de la carrera. Acelera tu ritmo a un ritmo desafiante donde puedas escuchar tu respiración y la sientas fuera de tu zona de confort. **ENTRENAMIENTO CAMINATA-CARRERA:** Calienta caminando 5 minutos a paso rápido. Corre a un ritmo en el que aún puedas hablar o a un “ritmo conversacional” durante la cantidad de minutos prescrita y luego camina a un ritmo rápido durante los minutos prescritos. Ejemplo: Correr 2 minutos - Caminar 2 minutos - repetir la secuencia 10 veces para un total de 40 minutos. Enfriamiento caminando 5 minutos a un ritmo suave.

**ENTRENAMIENTO CORRER-CAMINAR:** Calentamiento caminando 5 minutos a paso rápido. Corre a un ritmo en el que aún puedas hablar o a un “ritmo conversacional” durante la cantidad de minutos prescrita y luego camina a un ritmo rápido durante los minutos prescritos. Ejemplo: Correr 3 minutos - Caminar 2 minutos - repetir la secuencia 8 veces para un total de 40 minutos. Caminata de enfriamiento de 5 minutos a ritmo suave.

**ENTRENAMIENTO DE CARRERA:** Calentamiento caminando 5 minutos a paso rápido. Corre a un ritmo en el que aún puedas hablar o a un "ritmo conversacional" con un nivel de i-Rate de 6-7 o si estás usando un monitor de frecuencia cardíaca al 65-75 % de la frecuencia cardíaca máxima. Caminata de enfriamiento de 5 minutos a ritmo suave. **ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD “A”:** Calentamiento caminando 5 minutos a paso rápido. Corre 10 minutos a un ritmo suave. Luego repita lo siguiente 5 veces: corra un minuto intensamente al 85-90 % de la frecuencia cardíaca o 8-9 en la escala I-Rate, seguido de correr 3 minutos a un ritmo suave para recuperarse. Es clave ser disciplinado y ejecutar los segmentos fáciles con facilidad. De lo contrario, la calidad de tu carrera y progreso se verá comprometida. Después de las repeticiones de un minuto, enfríe corriendo 5 minutos con calma seguido de 5 minutos caminando con calma.

**ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD “B”:** Calentamiento caminando 5 minutos a paso rápido. Corre 5 minutos a un ritmo suave. Luego repita lo siguiente 5 veces: corra dos minutos intensamente a un ritmo cardíaco del 85-90 % o 8-9 en la escala I-Rate, seguido de correr 3 minutos a un ritmo suave para recuperarse. Es clave ser disciplinado y ejecutar los segmentos fáciles con facilidad. De lo contrario, la calidad de tu carrera y progreso se verá comprometida. Después de las repeticiones de dos minutos, enfríe corriendo 5 minutos con calma seguido de 5 minutos caminando con calma.

**ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD “C”:** Calentamiento caminando 5 minutos a paso rápido. Corre 5 minutos a un ritmo suave. Luego repita lo siguiente 6 veces: corra dos minutos intensamente a un ritmo cardíaco del 85-90 % o 8-9 en la escala I-Rate, seguido de correr 2 minutos a un ritmo suave para recuperarse. Es clave ser disciplinado y ejecutar los segmentos fáciles con facilidad. De lo contrario, la calidad de tu carrera y progreso se verá comprometida. Después de las repeticiones de dos minutos, enfríe corriendo 5 minutos con calma seguido de 5 minutos caminando con calma.

**ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD “D”:** Calentamiento caminando 5 minutos a paso rápido. Corre 10 minutos a un ritmo suave. Luego repita lo siguiente 4 veces: corra un minuto intensamente al 85-90% de la frecuencia cardíaca o 8-9 en la escala I-Rate, seguido de correr 3 minutos a un ritmo suave para recuperarse. Es clave ser disciplinado y ejecutar los segmentos fáciles con facilidad. De lo contrario, la calidad de tu carrera y progreso se verá comprometida. Después de las repeticiones de un minuto, enfríe corriendo 5 minutos con calma seguido de 5 minutos caminando con calma.

**¡Estamos ansiosos por verte en el día 5K!**