

GUÍA PRÁCTICA

para iniciarse en una carrera de 5k

4^a CARRERA
de las EMPRESAS
CASTELLÓN 2025

Cámara
Castellón

por



saúlbrand

MARKETING Y EVENTOS DEPORTIVOS

4^a Edición – 26 Abril 2026



Ajuntament de
Castelló



Diputació
de Castelló



Castellón
Escenario
Deportivo



GENERALITAT
VALENCIANA



AEROPORT CASTELLÓ



PATRONAT D'ESPORTS
CASTELLÓ



Al Port

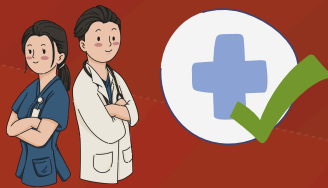
CONSEJOS Y TIPS

Cómo preparar el antes, durante y después de una carrera de 5k

Para aquellos que no han corrido nunca, correr un 5k supone un desafío para las articulaciones del corredor y para su estado físico en general. Prepararse bien para ella es clave para prevenir lesiones y optimizar el rendimiento físico. Es por ello que aquí os dejamos unas recomendaciones y una planificación de entrenamiento para poder llegar en las mejores condiciones.



- Es recomendable “realizar una revisión médica previa con una prueba de esfuerzo” como medida preventiva de posibles lesiones o enfermedades; independientemente de la edad, nivel de experiencia o condición física”. Así se pueden identificar y manejar las deficiencias para poder hacer un entrenamiento más óptimo.



- Realiza entrenamientos que incluyan la combinación de ejercicios de movilidad, coordinación, estiramientos, fuerza y sin olvidar los días de descanso”.



- Es muy importante una buena equipación: ropa transpirable y buen calzado.



- Implementa hábitos de alimentación saludables y una buena hidratación como parte de la preparación



- El día de la carrera, es fundamental hacer un calentamiento previo que englobe movilidad articular, activación muscular y un trote suave de unos 10 minutos.

EXPLICACIÓN DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO

Para los corredores de iniciación, utilizaremos el método 'CaCo' de entrenamiento, en el que combinaremos períodos de carrera con otros de caminata a un ritmo ligero para ir acostumbrando al cuerpo a la actividad.

CA-CO



También os vamos a proponer un entrenamiento de fuerza, con ejercicios sencillos que os ayuden a fortalecer grupos musculares generales que favorecen la iniciación al running.



PLAN DE ENTRENAMIENTO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	4x (3' caminar + 1' correr)	DESCANSO	4x (3' caminar + 2' correr)	DESCANSO	6x (3' caminar + 1:30' correr)	TRABAJO ACCESORIO DE FUERZA	DESCANSO
SEMANA 2	6x (2' caminar + 2' correr)		TRABAJO ACCESORIO DE FUERZA		6x (2' caminar + 3' correr)	Intentar trote continuo 12'	
SEMANA 3	6x (1' caminar + 3' correr)		4x (1' caminar + 4' correr)		6x (1' caminar + 4' correr)	TRABAJO ACCESORIO DE FUERZA	
SEMANA 4	5x (1' caminar + 5' correr)		TRABAJO ACCESORIO DE FUERZA		3x (1' caminar + 8' correr)	Intentar trote continuo 18'	
SEMANA 5	3x (1' caminar + 8' correr)		15' correr + 5' caminar + 5' correr		Intentar trote continuo 24'	TRABAJO ACCESORIO DE FUERZA	
SEMANA 6	2x (12' correr + 2' caminar)		2x (15' correr + 2' caminar)		Caminar 30'	Caminar 30'	¡RETO CONSEGUIDO!

El plan que proponemos, es un plan de 6 semanas, de tal manera que se pueda repetir de nuevo a medida que vais mejorando y os vais adaptando a caminar y correr. En ese caso, si tras 6 semanas ya hemos logrado aguantar 5km corriendo y nos encontramos con mayor capacidad aeróbica, lo ideal sería ir disminuyendo progresivamente cada semana los minutos de andar e incrementéis los minutos de correr. Por ejemplo, si repetimos la semana 1 de entrenamiento, el lunes haríamos 3 minutos corriendo muy suave y 1 minuto corriendo a una intensidad mayor.

En el entrenamiento de fuerza, deberéis hacer un calentamiento previo, caminando ligero 5 minutos y repetir 3 veces, en modo circuito los ejercicios propuestos. Cuidando siempre de hacerlos en la postura correcta para sacarles el máximo partido, sin hacernos daño.

PLAN DE ENTRENAMIENTO

Entrenamiento de Fuerza

- Calentamiento: caminar ligero 5'
- Parte principal: (repetir todo 3 veces en modo circuito)

- x15reps sentadilla



- 25" plancha



- x10reps flexiones con rodillas



- 15" plancha lateral cada lado



- x20reps subir y bajar banco/escalón alto



- 20" plancha escalador



- Estiramientos (sostener el estiramiento de 15 a 20 segundos)

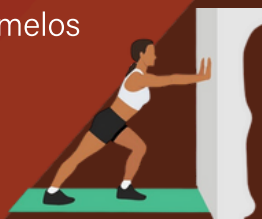
- Cuádriceps



- Isquiotibiales



- Gemelos



- Abductores



4^a CARRERA de las EMPRESAS CASTELLÓN

Cámara
Castellón

por



saülbrand

MARKETING Y EVENTOS DEPORTIVOS

4^a Edición – 26 Abril 2026



Ajuntament de
Castelló



Diputació
de Castelló



Castellón
Escenario
Deportivo



GENERALITAT
VALENCIANA



AEROPORT CASTELLÓ



PATRONAT D'ESPORTS
CASTELLÓ



Al Port