

## Bienvenido/a al plan *De Cero a 5K*

¡Enhorabuena por dar el primer paso hacia tu primera carrera de 5 kilómetros! Este plan está diseñado para acompañarte, paso a paso, desde cero experiencia hasta cruzar la meta con confianza. No importa tu nivel actual: lo único necesario es tu compromiso y tus ganas de aprender.

Correr no es solo moverse rápido: es una experiencia que transforma cuerpo y mente. Al final del programa no solo serás capaz de completar un 5K, también habrás desarrollado hábitos saludables que podrás aplicar a otras áreas de tu vida.

### Objetivos del Plan:

Al terminar el plan, serás capaz de:

1. **Entender los fundamentos del running:** qué lo diferencia de caminar o trotar, y cómo sacar el máximo beneficio físico y mental.
2. **Entrenar de manera progresiva y segura:** conocerás cómo estructurar tus sesiones para mejorar poco a poco y evitar lesiones.
3. **Adoptar una mentalidad de corredor principiante:** aprenderás a mantener la motivación, superar la frustración y celebrar tus avances.
4. **Mejorar tu técnica básica de carrera:** postura, respiración y pequeños ajustes que marcarán una gran diferencia.
5. **Incorporar buenos hábitos de nutrición e hidratación:** lo que comes y bebes influye directamente en tu rendimiento y recuperación.
6. **Prepararte para tu primera carrera de 5K:** simularemos el día de la carrera para que llegues con confianza y energía.

## Cómo usar este plan

- **Avanza paso a paso:** cada día o acción está pensada para leerse en orden. No tengas prisa, lo importante es la constancia.
- **Aplica lo aprendido:** No vayas más rápido de lo que se te pide, ni más tiempo del dispuesto, todo lleva su proceso y vamos al ritmo lógico para no tener problemas.
- **Escucha a tu cuerpo:** si algo no se siente bien, ajusta la intensidad o consulta.
- **Celebra tus logros:** cada semana completada es un paso más hacia tu meta.

## Tu primer compromiso

Antes de comenzar, escribe en un cuaderno o en tu móvil:

- ¿Por qué quieres correr tu primer 5K?
- ¿Qué esperas lograr con este plan (más salud, disciplina, confianza, perder peso, divertirte...)?

Este simple ejercicio te ayudará a mantener la motivación cuando los entrenamientos se pongan un poco más desafiantes.

## Fundamentos del Running

### ¿Qué es realmente correr?

Correr es una de las formas más simples y naturales de mover el cuerpo humano. No necesitas un gimnasio, máquinas ni un gran equipamiento: basta con un par de zapatillas y la decisión de dar el primer paso.

Aunque parezca sencillo, el running es mucho más que “ir rápido”. Se trata de un ejercicio que combina resistencia, técnica y, sobre todo, constancia.

## **Beneficios físicos y mentales**

### **Físicos:**

- Mejora la capacidad cardiovascular y pulmonar.
- Fortalece músculos y huesos.
- Ayuda a controlar el peso corporal.
- Incrementa la energía y la resistencia en la vida diaria.

### **Mentales:**

- Reduce el estrés y la ansiedad gracias a la liberación de endorfinas.
- Mejora la concentración y la memoria.
- Aporta una sensación de logro y autoestima al superar retos.

## **Caminar, trotar y correr: ¿cuál es la diferencia?**

- **Caminar:** ritmo suave, bajo impacto, ideal para empezar a mover el cuerpo y calentar.
- **Trotar:** es un punto intermedio; tu respiración se acelera, pero aún puedes hablar frases cortas mientras te mueves.
- **Correr:** aquí tu esfuerzo es mayor, la respiración es más intensa y se requiere más energía.

👉 Para ti, que estás empezando, trotar será la base de tu progreso. No te preocunes por la velocidad: la meta es mantenerte en movimiento y mejorar poco a poco.

## Conceptos básicos que debes conocer

1. **Ritmo o pace:** es la velocidad a la que corres, normalmente medida en minutos por kilómetro.
2. **Resistencia aeróbica:** tu capacidad de mantener el esfuerzo durante más tiempo sin agotarte.
3. **Recuperación:** parte fundamental del progreso. Descansar no es perder tiempo, es dejar que tu cuerpo se adapte y se haga más fuerte.
4. **Constancia:** entrenar varias veces por semana, aunque sean sesiones cortas, vale más que entrenar mucho solo un día.

## Preparación y seguridad

### La importancia de prepararse antes de correr

Empezar en el running no significa lanzarse a la calle sin más. La preparación adecuada marca la diferencia entre disfrutar de tus entrenamientos o terminar frustrado por lesiones o incomodidad. Tu cuerpo necesita cuidado y protección, y eso empieza con lo que usas y cómo lo haces.

### Elección del calzado y la ropa

- **Zapatillas:** son la herramienta más importante. Busca un calzado específico para correr, con buena amortiguación y que se ajuste a tu tipo de pisada (neutra, pronadora o supinadora). No uses zapatillas viejas de otros deportes: el riesgo de lesión es mayor.
- **Ropa:** ligera, transpirable y adaptada al clima. Evita el algodón en días de calor, ya que acumula sudor. En invierno, piensa en capas: una interior transpirable, una intermedia que abrigue y, si hace frío o viento, una cortavientos ligera.
- **Complementos:** gorra o visera en días soleados, y siempre que sea posible, gafas y protector solar.

## El calentamiento: tu escudo contra lesiones

Antes de correr, dedica entre **5 y 10 minutos** a preparar tu cuerpo:

1. Camina rápido o trota muy suave.
2. Haz movilidad articular: círculos de tobillos, rodillas, caderas, hombros.
3. Estiramientos dinámicos (no estáticos): skipping suave, talones al glúteo, zancadas controladas.

👉 El calentamiento activa músculos, eleva la temperatura corporal y prepara tus articulaciones. Saltártelo es como empezar una carrera con el freno de mano puesto.

## Prevención de lesiones y señales de alerta

- **Aumenta la carga poco a poco:** no intentes duplicar tu distancia o velocidad de un día para otro.
- **Escucha a tu cuerpo:** una leve molestia que desaparece al calentar es normal, pero el dolor intenso o persistente es señal de parar.
- **Descanso activo:** intercala días de correr con caminatas, estiramientos o actividades suaves como bici o yoga.
- **Señales rojas:** dolor agudo en rodillas, tobillos o caderas, mareos, dolor en el pecho o falta de aire excesiva. Si aparecen, detente y consulta a un profesional.

## Kit básico de seguridad

- Hidratación, sobre todo en climas cálidos.
- Identificación personal (una pulsera, carnet o tarjeta con tu nombre y un teléfono de emergencia).
- Rutas conocidas y, si es posible, avisa a alguien de que sales a correr.

# Lección 4: Mentalidad del corredor principiante

## Correr empieza en tu cabeza

Más allá de la ropa, los entrenamientos o la técnica, lo que realmente te permitirá completar tu primer 5K es tu **mentalidad**. La constancia no depende de tu estado físico, sino de cómo afrontas cada sesión, cómo gestionas la frustración y cómo te hablas a ti mismo.

### Mentalidad de crecimiento vs. mentalidad fija

- **Mentalidad fija:** “Yo no sirvo para correr”, “Siempre abandono”, “Nunca voy a aguantar 5 kilómetros”.
- **Mentalidad de crecimiento:** “No soy rápido todavía, pero estoy mejorando”, “Cada entrenamiento me acerca a mi meta”, “Hoy fue duro, pero aprendí algo”.

👉 El progreso en el running se construye paso a paso. Lo que hoy parece imposible, dentro de unas semanas será tu calentamiento.

### Cómo gestionar la frustración

Es normal que aparezcan pensamientos como “esto es demasiado difícil” o “me canso rápido”. La clave es **cambiar la perspectiva**:

- **Acepta los días difíciles:** no todos los entrenamientos serán perfectos.
- **Recuérdate tu porqué:** piensa en la razón por la que empezaste (salud, confianza, reto personal).
- **Mide tu progreso:** llevar un diario o usar una app te ayuda a ver que avanzas, aunque sea poco a poco.

## Construcción de hábitos duraderos

1. **Pequeños pasos:** empieza con metas alcanzables (correr 1 minuto seguido, completar 2 entrenamientos en una semana).
2. **Consistencia sobre intensidad:** es mejor correr 3 veces a la semana poco tiempo que hacerlo solo una vez y agotarte.
3. **Ritualiza tu entrenamiento:** prepara la ropa la noche anterior, fija una hora concreta, escucha tu playlist favorita.
4. **Celebra tus logros:** cada kilómetro corrido, cada semana completada, cuenta como victoria.

## El poder de la mente en la carrera

Durante un 5K (y en los entrenamientos) llegará un momento en que tu cuerpo diga “ya no puedo más”. Ese es el instante en el que tu mente toma el control:

- Recuerda que el cansancio es temporal.
- Divide el reto en partes: piensa en llegar hasta la siguiente esquina, no en todo lo que falta.
- Repite un mantra personal: “Soy fuerte”, “Puedo hacerlo”, “Un paso más”.

## Ejercicio práctico que te ayudan:

1. **Escribe un mantra motivador** que usarás cuando te cueste continuar. Ejemplos: “Cada paso cuenta” o “Más fuerte que ayer”.
2. **Define una recompensa:** algo pequeño que te motive tras cada semana completada (un café especial, una película, una foto compartida de tu logro).
3. **Registra tus pensamientos** después de cada entrenamiento: ¿qué frases negativas aparecieron? ¿Cómo las transformaste?

# Plan de entrenamiento progresivo (8 semanas)

## La importancia de progresar poco a poco

El error más común al empezar a correr es **querer ir demasiado rápido**. Tu cuerpo necesita tiempo para adaptarse al esfuerzo: músculos, articulaciones, corazón y pulmones se fortalecen con la práctica, no de un día para otro.

Un buen plan es aquel que **combina caminata y trote al inicio**, aumentando gradualmente la cantidad de carrera mientras reduce la de caminata.

## Estructura general del plan

- **Duración:** 8 semanas, según tu condición inicial y constancia.
- **Frecuencia:** 3 días de entrenamiento a la semana (por ejemplo, lunes, miércoles y sábado).
- **Sesiones:** cada una dura entre 25 y 45 minutos, incluyendo calentamiento y vuelta a la calma.
- **Método clave:** alternar minutos de caminar y correr, aumentando el tiempo de carrera poco a poco.

## Principios del entrenamiento

### 1. Progresión gradual

- Empiezas con intervalos cortos (caminar 2-3 min + trotar 1 min).
- Semana a semana, aumentas el tiempo de carrera y reduces la caminata.

### 2. Descanso activo

- Entre sesiones de carrera, incluye días de caminata ligera, estiramientos o yoga.
- Esto favorece la recuperación y evita lesiones.

### 3. Adaptación personal

- No todos progresan igual. Si una semana se siente demasiado dura, repítela antes de avanzar.
- Escuchar a tu cuerpo es más importante que cumplir con el calendario exacto.

#### 4. Recuperación

- El descanso nocturno (7-8 horas) y la hidratación son parte del entrenamiento.
- Si sientes fatiga excesiva, baja la intensidad.

### Objetivo final del plan

Al terminar estas 8 semanas:

- Serás capaz de **correr 5 kilómetros sin detenerte** o con muy pocas pausas.
- Habrás desarrollado resistencia, fuerza mental y hábitos saludables que te permitirán seguir avanzando a distancias mayores.

### TEN EN CUENTA:

1. **Revisa tu agenda** y elige los tres días de la semana en los que entrenarás. Escríbelos como una cita inamovible.
2. **Haz una autoevaluación inicial**: intenta trotar suavemente y mide cuánto aguantas sin parar. Ese será tu punto de partida.
3. **Escribe tu meta personal**: “Dentro de 8 semanas, seré capaz de completar 5 kilómetros”.

👉 El plan estará pensado para **3 días de entrenamiento a la semana** (por ejemplo: martes, jueves y domingo). Si prefieres otros días, simplemente desplaza las sesiones.

# **Plan de Entrenamiento “De Cero a 5K” (8 semanas)**

## **Semana 1**

- Día 1: 5 min caminar + (1 min trote / 2 min caminar) x 8 repeticiones + 5 min caminar.
- Día 2: 5 min caminar + (1 min trote / 2 min caminar) x 8 repeticiones + 5 min caminar.
- Día 3: 5 min caminar + (1 min trote / 2 min caminar) x 10 repeticiones + 5 min caminar.

## **Semana 2**

- Día 1: 5 min caminar + (2 min trote / 2 min caminar) x 6 repeticiones + 5 min caminar.
- Día 2: 5 min caminar + (2 min trote / 2 min caminar) x 7 repeticiones + 5 min caminar.
- Día 3: 5 min caminar + (2 min trote / 2 min caminar) x 8 repeticiones + 5 min caminar.

## **Semana 3**

- Día 1: 5 min caminar + (3 min trote / 2 min caminar) x 5 repeticiones + 5 min caminar.
- Día 2: 5 min caminar + (3 min trote / 2 min caminar) x 6 repeticiones + 5 min caminar.
- Día 3: 5 min caminar + (4 min trote / 2 min caminar) x 5 repeticiones + 5 min caminar.

## **Semana 4**

- Día 1: 5 min caminar + (5 min trote / 2 min caminar) x 4 repeticiones + 5 min caminar.
- Día 2: 5 min caminar + (6 min trote / 2 min caminar) x 3 repeticiones + 5 min caminar.
- Día 3: 5 min caminar + (8 min trote / 2 min caminar) x 3 repeticiones + 5 min caminar.

## **Semana 5**

- Día 1: 5 min caminar + (10 min trote / 2 min caminar) x 2 repeticiones + 5 min caminar.
- Día 2: 5 min caminar + 12 min trote + 2 min caminar + 10 min trote + 5 min caminar.
- Día 3: 5 min caminar + 15 min trote + 2 min caminar + 10 min trote + 5 min caminar.

## **Semana 6**

- Día 1: 5 min caminar + 18 min trote + 2 min caminar + 10 min trote + 5 min caminar.
- Día 2: 5 min caminar + 20 min trote + 5 min caminar.
- Día 3: 5 min caminar + 22 min trote + 5 min caminar.

## Semana 7

- Día 1: 5 min caminar + 25 min trote + 5 min caminar.
- Día 2: 5 min caminar + 28 min trote + 5 min caminar.
- Día 3: 5 min caminar + 30 min trote + 5 min caminar.

## Semana 8 (Meta: 5K )

- Día 1: 5 min caminar + 32 min trote + 5 min caminar.
- Día 2: 5 min caminar + 35 min trote + 5 min caminar.
- Día 3: **Simulación 5K:** 5 min caminar + 40 min trote continuo (aprox. 5 km) + 5 min caminar.



### Notas importantes

- Si alguna semana se te hace dura, **repítela** antes de avanzar.
- Mantén los días de descanso o caminata ligera entre entrenamientos.
- No importa la velocidad: lo importante es **correr sin parar cada vez más tiempo**

👉 Con este calendario, en solo 8 semanas estarás preparado para completar tu primer **5K** 🎉

## Técnica de carrera básica

### La importancia de correr bien

Correr parece tan natural como caminar, pero hacerlo con una técnica deficiente puede provocar lesiones, fatiga innecesaria y menor rendimiento. No se trata de correr “perfecto”, sino de **correr de manera eficiente y segura**.

## Postura

- Mantén la espalda recta, sin inclinarte demasiado hacia adelante ni hacia atrás.
- Mira al frente, no al suelo. Imagina un hilo que tira suavemente de tu coronilla hacia arriba.
- Relaja hombros y brazos, evita encogerlos por tensión.

## Cadencia

- La cadencia es la cantidad de pasos que das por minuto.
- Para principiantes, lo ideal es **entre 160–180 pasos por minuto**.
- Una cadencia más alta reduce el impacto en rodillas y tobillos.
  - 👉 Puedes usar música o un metrónomo de running para ayudarte a marcar el ritmo.

## Respiración

- Lo más importante: **respira de forma natural y rítmica**.
- Intenta inhalar por la nariz y la boca al mismo tiempo, y exhalar de forma fluida.
- Usa la técnica **2:2**: inspira en dos pasos, expira en los siguientes dos.

## Movimiento de brazos y piernas

- Brazos en un ángulo de 90°, acompañando el movimiento natural del trote.
- Evita cruzar los brazos por delante del cuerpo.
- Da zancadas cortas y rápidas en lugar de largas y pesadas.

## Ejercicios prácticos de técnica de carrera.

Incorpora al final del calentamiento o al inicio de un entrenamiento:

1. **Skipping**: rodillas al pecho de forma ligera durante 20–30 metros.
2. **Talones al glúteo**: eleva los talones hacia los glúteos en desplazamiento.
3. **Zancadas controladas**: pasos largos y firmes, con postura erguida.
4. **Saltitos suaves**: pequeños rebotes en el sitio, activando tobillos y pies.

## Nutrición diaria aconsejable

### La base del corredor principiante

Correr es solo una parte de tu progreso. La otra mitad está en la alimentación diaria. No se trata de “comer como un atleta profesional”, sino de **darle al cuerpo el combustible y los nutrientes que necesita para rendir y recuperarse**.

### Principios de una alimentación equilibrada

1. **Variedad**: combina frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables.
2. **Regularidad**: intenta mantener horarios de comida estables para darle energía constante al cuerpo.
3. **Hidratación**: no esperes a tener sed para beber agua. La deshidratación afecta el rendimiento incluso antes de que lo notes.
4. **Moderación**: no necesitas dietas extremas. El equilibrio es clave para evitar fatiga y mantenerte motivado.

### Ejemplo de menús diarios

#### Desayuno

- Tostada integral con aguacate y tomate.
- 1 yogur natural con fruta fresca.
- Café o infusión.

## **Media mañana**

- Un puñado de frutos secos + 1 fruta.

## **Comida**

- Plato base: arroz integral o pasta con verduras.
- Proteína: pollo, pescado o legumbres.
- Ensalada variada como acompañamiento.

## **Merienda**

- Yogur griego con miel y semillas.
- Batido de plátano y avena.

## **Cena**

- Verduras al vapor o salteadas.
- Pescado al horno o tortilla francesa.
- Una pieza de fruta ligera.

## **Snacks saludables para corredores**

- Frutas frescas (plátano, manzana, naranja).
- Frutos secos (almendras, nueces, anacardos).
- Tortitas de avena caseras.
- Hummus con palitos de zanahoria o pepino.

## **Lo que conviene limitar**

- Azúcares refinados y bollería industrial.
- Bebidas azucaradas y alcohólicas.
- Comidas ultraprocesadas y muy saladas.

👉 No es que estén “prohibidos”, pero cuanto menos los consumas, mejor será tu recuperación y tu energía para entrenar.

## Lección 8: Nutrición e hidratación para corredores principiantes

### Comer para correr mejor

A diferencia de la nutrición diaria general, aquí hablamos de la **alimentación estratégica**: lo que comes antes, durante y después de correr afecta directamente tu rendimiento y recuperación.

#### Antes de correr

- **2–3 horas antes:**
    - Comida ligera, rica en carbohidratos y baja en grasas y fibra.
    - Ejemplos: arroz con verduras, pasta sencilla, tostada integral con pavo o plátano.
  - **30–60 minutos antes** (si necesitas energía rápida):
    - Una pieza de fruta (plátano, manzana, dátiles).
    - Una barrita casera de avena o frutos secos.
- 👉 Evita comidas pesadas, frituras o mucha fibra justo antes de entrenar.

#### Durante la carrera

Para distancias de hasta 5 km **no es necesario comer** durante el entrenamiento, pero la hidratación es clave.

- Si el clima es caluroso o sudas mucho, lleva agua y bebe pequeños sorbos cada 10–15 minutos.
- Para entrenamientos más largos en el futuro (10K, media maratón), podrás incorporar geles o frutas deshidratadas.

## Después de correr

La recuperación empieza al terminar el entrenamiento:

- **Ventana de 30–60 min:** repón energía con carbohidratos y ayuda a los músculos con proteína.
- Ejemplos:
  - Yogur natural con avena y fruta.
  - Batido de plátano + leche (o bebida vegetal).
  - Tostada integral con atún o aguacate.
- No olvides hidratarte con agua. Si sudaste mucho, añade una pizca de sal o una bebida isotónica natural.

## Mitos comunes sobre nutrición e hidratación

- **X** “Si voy a correr 5K, necesito pasta la noche anterior”: falso. Solo necesitas una comida equilibrada.
- **X** “Hay que beber mucha agua justo antes de correr”: error. Puede causar malestar. Es mejor hidratarse bien durante el día.
- **X** “Correr en ayunas siempre quema más grasa”: no es recomendable para principiantes, puede causar mareos o fatiga.

## Ejercicio práctico:

1. Prueba esta semana a **planificar tu pre-entrenamiento**: toma un snack ligero (plátano o tostada) 45–60 minutos antes de correr.
2. Tras el entrenamiento, prepara un batido simple de recuperación (plátano + leche o yogur + avena).
3. Anota en tu cuaderno: ¿cómo te sentiste corriendo después de comer así? ¿te recuperaste más rápido?

# Motivación y hábitos

## La clave del progreso: la constancia

En el running, lo que más importa no es correr más rápido ni más lejos, sino **mantener la regularidad**. La motivación te hace empezar, pero los hábitos son los que te llevan hasta la meta.

## Estrategias para mantener la constancia

### 1. Define tu porqué

- Escríbelo en tu cuaderno: ¿quieres correr por salud, por confianza, por un reto personal?
- Tener claro el motivo te dará fuerza en los días en los que cueste salir.

### 2. Divide tu objetivo en pasos pequeños

- No pienses solo en “correr 5 km”. Celebra cada logro: correr 10 minutos seguidos, completar una semana entera, mejorar tu respiración.

### 3. Comprométete públicamente

- Cuéntale a un amigo o familiar tu objetivo, o comparte tu progreso en redes sociales o en un grupo de corredores. Esa responsabilidad extra ayuda.

### 4. Crea un ritual previo

- Prepara tu ropa la noche anterior.
- Escucha siempre la misma playlist antes de salir.
- Estos gestos actúan como señal para tu cerebro: “es hora de entrenar”.

### 5. Acepta los altibajos

- Habrá días en los que no tendrás ganas o sentirás que no avanzas. Eso es parte del proceso.
- La disciplina es seguir adelante incluso cuando la motivación no está.

## Herramientas que ayudan

- **Apps de running:** Strava, Nike Run Club, Garmin Connect. Te permiten registrar entrenamientos y ver tu progreso.
- **Diario de entrenamiento:** anotar cómo te sentiste en cada sesión te motiva al ver tu evolución.
- **Grupos o comunidades:** correr acompañado multiplica la motivación.

## El círculo del hábito positivo

1. Sales a entrenar (aunque no tengas ganas).
2. Te sientes mejor al terminar.
3. Refuerzas tu confianza y ganas de seguir.
4. Repetir este ciclo convierte el running en parte de tu estilo de vida.

## Simulación de carrera de 5K

### El gran ensayo antes de la meta

Después de semanas de entrenamiento, tu cuerpo y tu mente ya están preparados. La simulación es un **entrenamiento especial** que te permitirá sentir lo que vivirás en tu primera carrera oficial de 5 km, pero en un entorno controlado.

No se trata solo de correr la distancia, sino de **practicar todos los detalles**: ritmo, alimentación, hidratación y mentalidad.

### Cuándo hacerla

- Idealmente en la **semana 8 de tu plan**, unos días antes del día real de la carrera.
- Elige un día en el que te sientas descansado y motivado.

### Preparación previa

- **Descansa bien** la noche anterior.

- Toma un desayuno o comida ligera, similar a lo que planeas usar el día de la carrera.
- Usa la ropa y zapatillas que ya hayas probado en entrenamientos (no estrenes nada).
- Hidrátate durante el día, pero evita beber en exceso justo antes de correr.

## Desarrollo de la simulación

1. Calienta durante 5–10 minutos: caminar ligero, movilidad articular, estiramientos dinámicos.
2. Inicia tu carrera a un ritmo cómodo, como si pudieras mantener una conversación corta.
3. Mantén la constancia: evita empezar demasiado rápido.
4. Completa los **5 km o 40 minutos de trote continuo**.
5. Haz una vuelta a la calma caminando 5 minutos y estirando suavemente.

## Qué observar durante la simulación

- ¿Te sentiste fuerte al inicio o saliste demasiado rápido?
- ¿Cómo reaccionó tu cuerpo en el km 3–4?
- ¿Qué pensamientos aparecieron en tu mente?
- ¿Te resultó útil el mantra o las estrategias de motivación de lecciones anteriores?

## Después de la simulación

- Escribe en tu diario cómo te fue.
- Ajusta detalles: ritmo inicial, desayuno, hidratación, ropa.
- Recuerda que no importa el tiempo total, sino la experiencia de **completar la distancia con confianza**.

# Cierre del plan y próximos pasos

## ¡Enhorabuena!

Has llegado hasta aquí y eso significa que ya tienes las herramientas, la experiencia y la confianza necesarias para completar tu primera carrera de 5K. Más allá del tiempo o la velocidad, lo importante es que **has demostrado constancia, disciplina y compromiso contigo mismo.**

Este plan no acaba en la meta: es el comienzo de tu camino como corredor.

## Celebra tu logro

- Reconoce el esfuerzo de estas semanas: no todo el mundo consigue pasar de cero a correr 5 kilómetros.
- Date un premio: una comida especial, una foto cruzando tu meta personal o compartir tu éxito con amigos y familia.
- Guarda tu diario de entrenamiento: será tu recordatorio de lo que eres capaz de conseguir con constancia.

## Próximos pasos en tu camino como corredor

### 1. Consolidar el 5K

- Repite entrenamientos de 5 km durante varias semanas para afianzar tu resistencia.
- Juega con el ritmo: algunos días más suaves, otros un poco más rápidos.

### 2. Marcar nuevos objetivos

- Mejorar tu tiempo en el 5K.
- Correr 7 u 8 km como nuevo reto.
- Plantearte una carrera oficial de 10K en el futuro.

### 3. Seguir aprendiendo

- Profundizar en técnica de carrera.

- Incorporar ejercicios de fuerza para evitar lesiones y mejorar tu rendimiento.
- Probar distintos entrenamientos (series, cuestas, fartlek) cuando te sientas preparado.

## Mantener la motivación a largo plazo

- Busca un grupo de corredores en tu ciudad o comunidad online.
- Participa en carreras locales, no por competir, sino por la experiencia y la energía del ambiente.
- Recuerda siempre tu “porqué”: correr es salud, libertad y superación personal.

## Ejercicio práctico final

1. **Escribe tu próximo objetivo:** ¿quieres mejorar tu tiempo en el 5K, correr 10 km, o simplemente mantenerte activo?
2. Haz un plan sencillo para alcanzarlo (fechas, días de entrenamiento, hábitos de apoyo).
3. Guarda este curso y tu calendario como referencia: es la base de tu camino como corredor.

## Cierre del plan.

Correr no es solo deporte: es un viaje de autodescubrimiento. Cada paso que des a partir de ahora es una inversión en tu salud física y mental. Nunca subestimes lo lejos que puedes llegar cuando te comprometes contigo mismo.

👉 Hoy has completado un plan, pero en realidad has abierto la puerta a una nueva etapa de tu vida. ¡Nos vemos en la próxima meta! 🏁✨

**Se recomienda hacer ejercicios de fuerza por lo menos una vez a la semana, que podemos incluirlo en el primer día de entrenamiento o coger un cuarto día a la semana si fuera posible.**

---

## Aviso importante para el/la entrenado/a

Este programa ha sido diseñado por **ZeroToRun**, entrenador/a personal. Mi función es **orientarte y supervisar** tu entrenamiento desde la perspectiva del acondicionamiento físico. **No soy médico** ni sustituyo indicaciones sanitarias.

**Tu salud es prioritaria.** Antes de seguir este plan, confirma con tu **médico/a** que estás apto/a para entrenar. Si tienes antecedentes, tomas medicación, notas síntomas inusuales o aparece **dolor agudo, mareo, falta de aire anormal, palpitaciones** u otro malestar, **detén el ejercicio y consulta**.

### Responsabilidad del/de la entrenado/a:

- Entrenas **bajo tu propia responsabilidad**, respetando las pautas, cargas y descansos indicados.
- Te comprometes a **informar con veracidad** sobre tu historial y a **comunicar cualquier cambio** en tu estado de salud para poder adaptar el plan.
- Evita modificar por tu cuenta ejercicios, intensidades o técnicas que no se hayan acordado.
- Usa material e instalaciones en condiciones seguras y adecuadas.

El ejercicio conlleva **riesgos inherentes** (p. ej., tirones, sobrecargas, caídas o eventos cardiovasculares). minimiza esos riesgos con una progresión y técnica adecuadas, aceptas que no puedo garantizar la ausencia de lesiones o incidentes.

Al continuar con este programa, declaras haber **leído y comprendido** este aviso y te comprometes a entrenar **con criterio y prudencia**. El objetivo es que mejores **de forma segura y sostenible**.

