

MARATON 5K

Estas carreras cortas, son perfectas para aquellos que desean **introducirse en las carreras populares** y para aquellos corredores que desean **poner a prueba su velocidad**.

Para aquellos corredores que creen que es una distancia que no vale la pena, es importante destacar que las carreras de 5000 metros es **una de las pruebas olímpicas de atletismo** y una de las mas atractivas.

Al ser una distancia corta, **permite recuperaciones mas rápidas**, ya que en aproximadamente de 2 a 4 días deberías encontrarte en condiciones de entrenar con normalidad.

Salvo que tu estado físico no sea el adecuado, una carrera de 5 kilómetros no debería afectarte mas allá de ese lapso de tiempo, ya que si estás entrenado adecuadamente el **nivel de impacto y desgaste en esta distancia** es mucho menor que un maratón.

Si eres un amante de la velocidad, una carrera de 5 kilómetros te ofrecerá una distancia lo suficientemente atractiva como para que te resulte **desafiante correr rápido durante la totalidad de la carrera** (o al menos eso puedes intentar si eres un corredor avanzado).

Además al ser mas corta la distancia hay menos posibilidades que factores externos, como el clima, lleguen a afectar tu rendimiento en forma significativa, por lo que **conseguir tu mejor marca** será una verdadera posibilidad.

Si eres un corredor con poco tiempo para realizar entrenamientos duros para distancias grandes (como el maratón), las **carreras de 5 km** te permitirán buscar **tus mejores marcas** requiriendo menor cantidad de tiempo para entrenar.

Por ello, para que puedas lograr los mejores resultados, a continuación te mostramos **las 5 consejos para preparar los 5 k**.

1.- INTENTA ESTAR LIVIANO

La **dieta de un corredor de 5 kilómetros** es vital para tener estar liviano y poder rendir al máximo.

La selección de tu alimentación diaria es importante para garantizar que dispongas de los nutrientes necesarios para rendir al máximo y estar saludable.

Desde el punto de vista energético, es importante destacar que los **5 k no requieren grandes ajustes** a tu dieta diaria. Así, un corredor de 70 kilos utilizará solo 350 calorías para cubrir la distancia.

Por ello, no necesitas llenarte de carbohidratos ni consumir grandes cantidades de alimentos. Lo esencial es que te alimentes de forma de tener un **peso bajo que te garantice estar liviano** y rendir al máximo.

En distancias rápidas como los 5 k, tener un peso controlado y saludable, puede ser hasta más importante que los entrenamientos que realices, ya que te **permitirá ser más económico y eficiente**.

Por ello, te recomendamos eliminar la comida chatarra, y llenar tu dieta de frutas, verduras e hidratos de carbono de calidad (nutricionalmente densos y con pocas calorías).

2.- CALENTAMIENTO ANTES DE LA CARRERA

Es vital que cuando llegues a la línea de salida, tu cuerpo este completamente listo **para correr y rendir al máximo**.

Para lograrlo, es necesario que en los minutos previos al inicio de la carrera, **realices un calentamiento** que te permita **augmentar la temperatura corporal** y el **flujo sanguíneo** a tus músculos, y así **rendir al máximo** y minimizar el riesgo de lesionarte durante la carrera.

Teniendo en cuenta las necesidades energéticas de una carrera de 5k, es posible realizar un buen calentamiento **sin riesgos de gastar energía vital**.

3.- CUMPLE TU PLAN DE ENTRENAMIENTO

Si deseas **tener éxito en tus próximos 5 k**, es muy importante que selecciones o crees un plan de entrenamiento para la distancia que tenga en cuenta tus antecedentes, objetivos y posibilidades y que lo cumplas al máximo posible.

Si utilizas un plan de entrenamiento inadecuado, aunque lo cumplas a la perfección, no obtendrás el máximo de tu rendimiento. Si tienes un plan adecuado **pero no lo cumples**, tampoco lo lograrás.

En una carrera de 5000 metros, la contribución energética proviene mayoritariamente del **sistema aeróbico** (entre un 90 y 95%). Por ello, es muy importante que luches contra la tentación de llenar tu plan de entrenamientos intensos y de velocidad.

Los **entrenamientos lentos**, tienen lugar en todos los **planes de entrenamiento**, y las carreras de 5 kilómetros, no son la excepción.

La combinación de entrenamientos lentos, con entrenamientos intensos, buena nutrición y tiempos adecuados de descanso, será la forma de lograr el éxito.

4.- CONOCE EL RECORRIDO

El **recorrido de tus próximos 5 k** es uno de los aspectos claves que debes **dominar para tener éxito** en tu carrera.

Sin embargo, es normal que la mayoría de los corredores desconozcan los detalles del recorrido de su próxima carrera y se encuentren con **sorpresas que afectan su rendimiento**.

Sin dudas, estar familiarizado con el recorrido, puede ayudar el rendimiento de un corredor por lo que, es muy importante que, antes de la carrera, analices debidamente el recorrido del evento.

Realizar algunos entrenamientos en la zona (si es posible), es una alternativa sumamente recomendable.

5.- RITMO DE CARRERA

En carreras cortas como esta, **es muy fácil dejarse llevar** en el inicio y correr demasiado rápido.

La creencia de que es una **carrera corta y fácil**, perjudica a muchísimos corredores que empiezan la carrera a una velocidad que no pueden sostener luego del kilómetro 3/4.

Iniciar demasiado rápido te hará sentirte ahogado y con tus piernas cansadas, y aumentará tu percepción del esfuerzo.

Por ello, es vital que **tengas control durante toda la carrera** y corras de acuerdo a tus posibilidades.

El ideal sería que el último kilómetro de tu carrera sea mas rápido que el primero (un esprint final en los últimos metros siempre suma).

5K, VENTAJAS:

LOS 5 KILÓMETROS

Aunque muchos lo olvidan, los 5000 metros (5 kilómetros) es **una de las pruebas olímpicas de atletismo** y una de las mas atractivas, ya que son carreras cortas pero rápidas.

Las **carreras de 5 km ofrecen beneficios a prácticamente todos los corredores**, incluso a los que se especializan en distancias de fondo como el maratón (puede resultar un excelente ejercicio de velocidad dentro del plan de entrenamiento).

Algunos de los beneficios de las carreras de 5/6 km son:

RECUPERACIÓN

Al ser una distancia mas corta que otras carreras populares, **permiten recuperaciones mas rápidas**, ya que en aproximadamente de 2 a 4 días deberías encontrarte en condiciones de entrenar con normalidad.

Salvo que tu estado físico no sea el adecuado, una carrera de 5 kilómetros no debería afectarte mas allá de ese lapso de tiempo, ya que si estás entrenado adecuadamente el **nivel de impacto y desgaste en esta distancia es mucho menor que un maratón**.

VELOCIDAD

Si eres un amante de la velocidad, una carrera de 5 kilómetros te ofrecerá una distancia lo suficientemente atractiva como para que te resulte **desafiante correr rápido durante la totalidad de la carrera** (o al menos eso puedes intentar si eres un corredor avanzado).

Además al ser mas corta la distancia hay menos posibilidades que factores externos, como el clima, lleguen a afectar tu rendimiento en forma significativa, por lo que conseguir tu mejor marca será una verdadera posibilidad.

PLAN DE ENTRENAMIENTO

Si estás **entrenando para distancias mayores**, puedes introducir una carrera 5/6 km en tu plan de entrenamiento como **parte de un entrenamiento de velocidad** sin que afecte tu planificación original en forma negativa.

Si tu próxima carrera son los 10 km, los 5km son una excelente opción de carrera preparatoria, te dejarán practicar ritmos de carrera y podrás disfrutar de las sensaciones de correr en forma continua a tu velocidad objetivo.

MENOS TIEMPO

Si eres un corredor con poco tiempo para realizar entrenamientos duros para distancias grandes (como el maratón), pero eres un apasionado del running y de las competencias, las **carreras de 5 km** te permitirán buscar **tus mejores marcas** requiriendo menor cantidad de tiempo para entrenar.