

ENTRENAMIENTO PARA 5K

TYPE ONE RUN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	entrenamiento de fuerza cuerpo inferior	caminar 20 min	descanso & estiramiento	correr 5 min paso sencillo 5 min velocidad moderada	entrenamiento de fuerza cuerpo superior	caminar 5 min correr 10 min (alternar 1 min de correr & 1 min de caminar) caminar 5 min	descanso & estiramiento
2	entrenamiento de fuerza cuerpo inferior	caminar 30 min	descanso & estiramiento	correr 5 min velocidad lenta 5 min velocidad moderada 5 min velocidad rápida	entrenamiento de fuerza cuerpo superior	caminar 5 min correr 10 min (alternar 1 min de correr & 1 min de caminar) caminar 5 min	entrenamiento de fuerza bicicleta o escalar
3	entrenamiento de fuerza cuerpo inferior	caminar 30 min	descanso & estiramiento	correr 20 min (incrementa el esfuerzo cada 5 min)	entrenamiento de fuerza cuerpo superior	caminar 5 min run 20 min (alternar 2 min de correr & 1 min de caminar) caminar 5 min	entrenamiento de fuerza bicicleta o escalar
4	entrenamiento de fuerza cuerpo superior	caminar 30 min	descanso & estiramiento	caminar 5 min correr 20 min (alternar 1 min de correr & 1 min de caminar) caminar 5 min	entrenamiento de fuerza cuerpo inferior	caminar 5 min correr 20 min (alternar 2 min de correr & 1 min de caminar) caminar 5 min	entrenamiento de fuerza bicicleta o escalar
5	entrenamiento de fuerza cuerpo superior	caminar 30 min	descanso & estiramiento	correr 20 min (incrementa el esfuerzo cada 5 min)	entrenamiento de fuerza cuerpo inferior	caminar 5 min correr 35 min (alternar 1 min de correr & 1 min de caminar) caminar 5 min	entrenamiento de fuerza bicicleta o escalar
6	entrenamiento de fuerza cuerpo superior	correr 0.5 mi paso moderado 1.5 mi paso difícil 0.5 mi millas caminar	descanso & estiramiento	caminar 5 min correr 20 min (alternar 1 min de correr & 1 min de caminar) caminar 5 min	entrenamiento de fuerza cuerpo inferior	DÍA DE LA CARRERA	descanso & estiramiento

conoce a tus entrenadores



cliff scherb

Ciff es un líder en el área de diabetes tipo 1, manejo de insulina y ejercicio, desempeño de entrenamiento y pérdida de peso. Cliff es fundador y coach principal en [TristanAthletes.com](#) y [GlucoseAdvisors.com](#) Cliff ofrece sus servicios en línea y realiza un gran equilibrio trabajando en los niveles de glucosa en sangre de atletas ocupados y su sistema de apoyo de decisiones y creando planes de entrenamiento para mejor condición física y control.



lauren bongiorno

Primero se desarrolló como atleta colegial de primera división y ahora practica Yoga. Lauren Bongiorno es un Coach de Vida de Diabetes, Instructora de Yoga y autor publicado así como vocera de estilo de vida saludable. Comprometida en un enfoque holístico a la salud, Lauren educa, apoya y guía a las personas con diabetes tipo 1 sin importar el lugar en el mundo donde estén a tomar control de su diabetes desarrollando hábitos saludables y cambiando su forma de pensar para cuidar su mente, cuerpo y espíritu. Conoce más sobre ella en [laurenbongiorno.com](#)