



## Plan Running FF360 - Mejorar marca 5K

Plan de 6 semanas para mejorar tu marca en 5 km (entrenando 3 días por semana):

Semana	Día 1	Día 2	Día 3
1	4 km suave + 4 progresivos	6 km ritmo 5K + 1 km suave	5 km continuo
2	5 km suave + 5 progresivos	6x400 m a ritmo rápido + 2 km suave	6 km continuo
3	5 km suave + cuestas (6x100 m)	7x400 m rápido + 2 km suave	6 km ritmo 5K
4	6 km suave + 6 progresivos	3x1000 m ritmo alto + 2 km suave	7 km continuo
5	6 km con cambios ritmo 1-1'	4x1000 m ritmo 5K + 2 km suave	7 km continuo
6	4 km suave + 3 progresivos	Competición o simulacro 5K	2 km suave recuperación

### 🌀 Consejos rápidos para runners de FF360:

- Cuida tu técnica: pasos cortos, cadencia alta, aterrizaje suave.
- Escoge zapatillas adecuadas. No escatimes en tus pies.
- Estira antes y después. Mínimo 5 minutos.
- Corre con ropa cómoda. Y si hace sol, gorras o gafas.
- Hidrátate bien. Agua antes y después (e incluso durante si pasas de 30 minutos).
- Usa apps tipo Strava o Runtastic para ver tus progresos.