



## Guía familiar para la celebración de la carrera de 5 km Shenandoah Valley los 5K de primavera de 2025

Cada temporada de Girls on the Run (GOTR) concluye con una carrera de 5 km, alegre y divertida, no competitiva. Este cierre aporta a las niñas una sensación tangible de logro y la confianza necesaria para alcanzar sus sueños. ¡Esperamos que te unas a la carrera de 5K de fin de temporada para celebrar los logros de la niña GOTR a tu cargo, así como los de las niñas de Shenandoah Valley!

### Aquí están los detalles de la carrera de 5 km de esta temporada:

- **Fecha:** 26 de abril (sábado)
- **Lugar:** Admiral Richard E. Byrd Middle School, 134 Rosa Lane, Winchester, VA 22602
- **Hora de inicio:** 9:30 am
- **Hora de finalización:** 11:00 am

### Inscripción:

Los compañeros de carrera pueden inscribirse para correr, caminar, saltar o rodar en la carrera de 5 km aquí: <https://www.girlsontherunsv.org/5k>

**Recordatorio importante:** Las participantes en el programa no necesitan estar inscritas en la carrera de 5 km, dado que ya está incluida en su inscripción en el programa. La inscripción a la carrera de 5 km es solo para los compañeros de carrera.

La inscripción comienza el 1 de Enero y finaliza el 24 de Abril. ¡Inscríbete pronto para disfrutar de los precios preferenciales! Aquí está el cronograma de la tarifa de los compañeros de carrera:

- **Tarifa de inscripción temprana:**
- **Ahora a través de 21 de Marzo:**
  - Running Buddy \$24
  - Community Runner Adult (age 16+) \$28
  - Community Runner Youth (age 15 and below) \$15
- **22 de Marzo - 24 de Abril**
  - Running Buddy \$28
  - Community Runner Adult (age 16+) \$35
  - Community Runner Youth (age 15 and below) \$20

### ¿Qué es un compañero de carrera?

Se requerida a todas las niñas que tengan un compañero para la carrera de 5 km. Un compañero de carrera garantiza la seguridad de cada participante y proporciona un apoyo alentador a lo largo de la carrera de 5 km.

Los compañeros de carrera deben tener 16 años o más y pueden ser un miembro de la familia, un cuidador, un profesor, un entrenador u otra persona de confianza. Los compañeros de carrera no necesitan ser corredores, pero deben ser capaces de completar los 5 km (3.1 millas). ¡En esta guía se incluye un programa de entrenamiento de 5 km para caminar, correr o un poco de ambos! Todos los compañeros de carrera deben registrarse para el evento.

Los padres/tutores son responsables de garantizar la supervisión adecuada de cada niña antes, durante y después de la carrera de 5 km.

### ¿Qué pasa si no puedo participar y no puedo encontrar un compañero de carrera para mi participante de GOTR o Heart & Sole?

Estaremos encantados de ayudarte a encontrar un compañero de carrera. Tenemos voluntarios especiales que se inscriben para ser compañeros de carrera con las participantes durante la carrera de 5 km. Estos voluntarios deben completar una verificación de antecedentes antes del evento. Avísale al entrenador de Girls on the Run o de Heart & Sole antes del 23 de Abril si quieres que se asigne un compañero de carrera a tu participante.

### ¿Pueden los familiares y amigos venir a la carrera de 5 km para alentar a las participantes o deben inscribirse en la carrera para poder asistir?

Los espectadores podrán traer carteles y accesorios para alentar y demostrar su entusiasmo. Cualquier persona que quiera apoyar, alentar y vitorear a las corredoras será bienvenida; no es necesario que se inscriba como espectador.

### ¿Dónde y cuándo puedo retirar mi kit para la carrera de 5 km?

Los compañeros de carrera podrán retirar su camiseta, su pechera y otros artículos de la carrera 5 km en el punto de retiro de kits el día de la carrera o antes del día de la carrera.

Presencial en la carpa de Inscripciones el día 26 de Abril a partir de las 7:30 am:

- Si te inscribes o retiras tu kit el mismo día de la carrera de 5 km, asegúrate de llegar 9:00 am antes de la hora de inicio de la carrera para garantizar que estás inscrita y tienes tu pechera antes de la hora de inicio. No se permitirán inscripciones después de 9:15 am la carrera de 5 km.

### ¿Cómo tengo que vestirme el día de la carrera de 5 km?

El día de la carrera de 5 km, las participantes de GOTR y Heart & Sole deberán llevar sus camisetas del programa, su pechera, ropa deportiva y zapatillas para correr. Los compañeros de carrera deberán llevar su camiseta de la carrera de 5 km, su pechera, ropa deportiva y zapatillas para correr.

¡Hay que vestirse acorde al clima! La carrera de 5 km no se suspende por mal tiempo. Si hace frío, considera la posibilidad de llevar guantes, un gorro y una chaqueta. Si llueve, lleva un impermeable o poncho con el que puedas correr. Si hace calor, lleva ropa transpirable.

### ¿Qué opciones de transporte hay?

Hay estacionamiento disponible en el lugar donde se realiza la carrera de 5 km. Las carreteras a lo largo del circuito de la carrera de 5 km se cerrarán a partir de las 9:00 am, de manera que los automóviles y autobuses deberán llegar a partir de las 8:30 am para poder estacionar en el lugar designado.

Los automóviles no podrán salir del estacionamiento debido a los cierres de la carretera a lo largo del circuito de la carrera de 5 km hasta las 10:30 am.



Algunas sedes de GOTR o Heart & Sole pueden ofrecer la opción de utilizar un autobús de equipo para el traslado a la carrera de 5 km. Si hay un autobús disponible para tu equipo, los entrenadores de tu equipo te lo informarán.

## ¿Qué hay en la Villa del Corredor?

¡En la Villa del Corredor podrás inscribirte en la carrera de 5 km y retirar los kits así como participar de actividades, regalos, bailes y mucho más. También habrá productos de Girls on the Run a la venta.

Los siguientes patrocinadores también estarán presentes en el evento. Visita sus puestos.

Aquí hay un mapa de toda la Villa del Corredor:

## SPRING GOTR 5K CELEBRATION

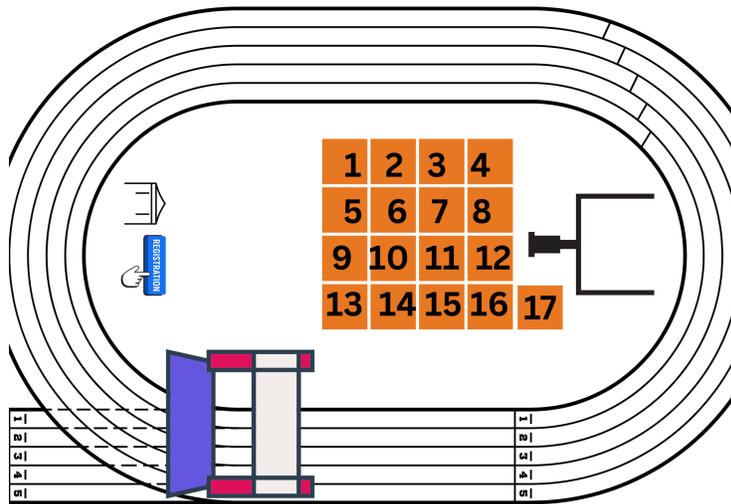
- |  |  |
|--|--|
|  GOTR Volunteer Parking       |  Running Buddy/Community Check In     |
|  GOTR Family Parking          |  Volunteer Check In                   |
|  Johnny Blues                 |  Starting Line                        |
|  GOTR Team Meeting Area       |  Merchandise Sales                    |
|  Information English/Spanish |  Food Vendors                         |
|  |  Happy Hair/Gratitude /Sponsor Table |



## ¿Cómo podemos conocer a nuestro equipo antes del inicio de la carrera de 5 km?

¡Todos los equipos de GOTR y Heart & Sole podrán hacer el precalentamiento y comenzar la carrera de 5 km juntos! Tenemos puntos designados donde podrás encontrar a tu equipo. Aquí tienes un diagrama para saber dónde reunirte con tu equipo:

En caso de tener alguna duda sobre los detalles del lugar de reunión del equipo, comunícate con el entrenador de tu equipo.



| Flag # | Site                      |
|--------|---------------------------|
| 1      | Bass-Hoover Elementary    |
| 2      | D.G. Cooley Elementary    |
| 3      | Eagle School Intermediate |
| 4      | Ice Mountain Elementary   |
| 5      | J. Frank Hillyard Middle  |
| 6      | Jim Barnett Park          |
| 7      | Jordan Springs Elementary |
| 8      | Keister Elementary        |
| 9      | Kids Club                 |
| 10     | Martinsburg S. Middle     |
| 11     | Mill Creek Elementary     |
| 12     | Orchard View Elementary   |
| 13     | River Bend Elementary     |
| 14     | Sandy Hook Elementary     |
| 15     | South Branch Elementary   |
| 16     | T.A. Lowery Elementary    |
| 17     | Wildwood Middle           |

¿Cuál es el circuito de la carrera de 5 km? Aquí está el mapa del circuito de la próxima carrera de 5 km: El día de la carrera de 5 km encontrarás impresiones ampliadas del circuito en la Villa del Corredor.

## GOTR 5K RACE COURSE



GOTR Family Parking



GOTR Team Meeting Area



GOTR Volunteer Parking



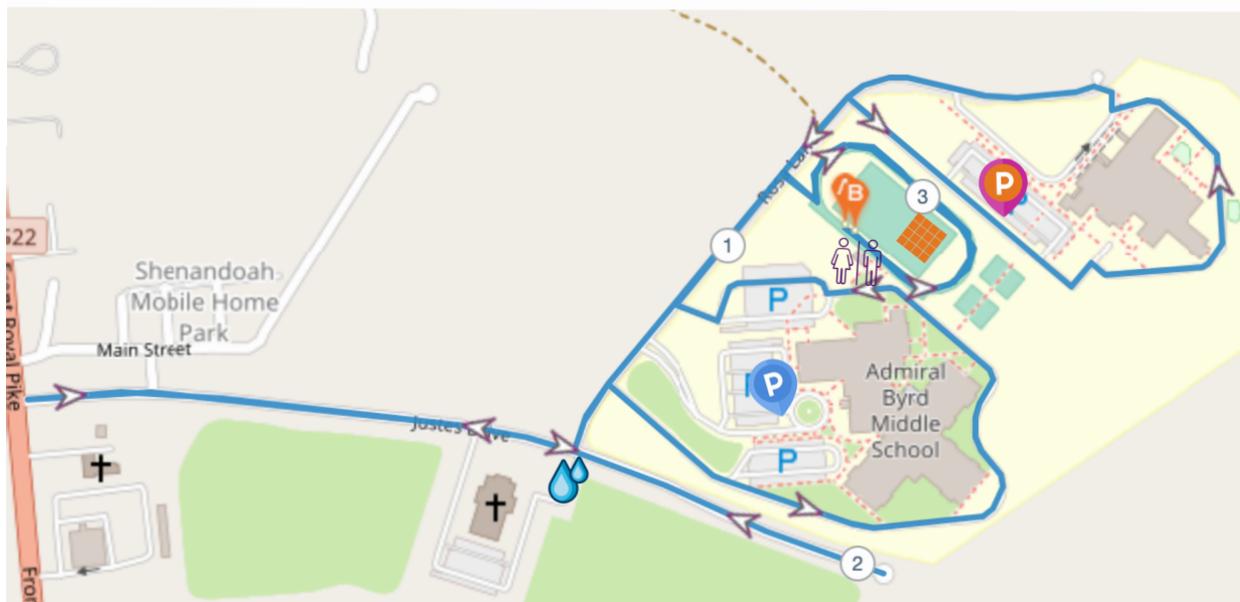
Start/Finish Line



Restrooms/Johnny Blues



GOTR Team Meeting Area



### ¿Qué debo hacer si mi hija y yo nos separamos durante la carrera de 5 km?

Antes del inicio de la carrera de 5 km, determina con tu hija el lugar de encuentro después de completar el circuito de 5 km. Si estás en el punto de encuentro y no encuentras a tu hija a la hora que esperabas, dirígete al Mesa de Registro para encontrar al Coordinador de Seguridad. Un miembro del personal hará un anuncio por el altavoz para que tu hija se reúna contigo en Mesa de Registro.

### ¿Qué ocurre en caso de mal tiempo?

¡La carrera de 5 km no se suspende por mal tiempo! Sin embargo, la dirección del evento se reserva el derecho de cancelar o modificar el evento debido a condiciones peligrosas o desfavorables. Las tarifas de inscripción no son reembolsables en caso de cancelación del evento.

En caso de tener que cancelar la carrera de 5 km por razones de seguridad de las participantes, se enviará una notificación a todas las participantes y a los compañeros de carrera inscritos por correo electrónico y por mensaje de texto (si optaste por recibir actualizaciones por mensaje de texto de nuestro consejo).

### ¿Preguntas?

Si tienes alguna pregunta sobre la carrera de 5 km, comunícate con Girls on the Run Shenandoah Valley escribe a [info@girlsontherunsv.org](mailto:info@girlsontherunsv.org)

### ¡Gracias a nuestros patrocinadores de la carrera de 5 km!

Nuestros patrocinadores locales y nuestros socios nacionales hacen posible cruzar la línea de llegada.

#### Socios nacionales

THANK YOU TO OUR NATIONAL PARTNERS!



**Patrocinadores locales**

**Community Partner**



FREDERICK COUNTY  
PARKS & RECREATION

**2025 Spring Sponsors  
Limitless Potential**



**Star Power**



**Joy Power**



F&M Bank



**I Can**



**\$300 Sponsor**



## Programas de entrenamiento para la carrera de 5 km de Girls on the Run Desarrollados por Jenny Hadfield

¡Los siguientes programas están diseñados para guiarte a la línea de llegada! Hay un programa para cada persona y la verdadera clave para el éxito comienza al determinar el mejor programa para tu nivel de actividad actual. ¡Así, progresarás de forma segura y disfrutarás de una experiencia memorable con la niña a tu cargo de Girls on the Run!

### Hay cinco programas de entrenamiento para la carrera de 5 km:

- **Caminar** (solo caminar)
- **Caminar-Correr** (alternar un poco de carrera con caminar)
- **Correr-Caminar** (alternar un poco de caminata con correr)
- **Correr** (solo correr)
- **Correr en nivel avanzado** (para los que han corrido medias maratones)

### ¿Por qué tantos programas?

Porque todos se encuentran en un nivel de estado físico diferente y todos tienen diferentes objetivos para el día de la carrera de 5 km. Algunos de ustedes estarán iniciando un programa de ejercicios por primera vez y preparándose para participar en su evento inaugural de 5 km y quizás otros corran diariamente. En todo caso, todos estamos entrenando para llegar a la línea de inicio de la carrera de una manera segura y, lo más importante, ¡sonreír mientras cruzamos la línea de llegada con nuestras niñas a cargo de GOTR, nuestros amigos y familiares!

### Acerca de la entrenadora Jenny Hadfield

Jenny es autora de tres libros publicados (Marathoning for Mortals, Running for Mortals y Training for Mortals), escritora, entrenadora, oradora y atleta de resistencia. Tiene una licenciatura en Fisiología del ejercicio, una maestría en Ciencias del ejercicio y es entrenadora certificada y entrenadora personal. Para obtener más información sobre Jenny, visita [www.JennyHadfield.com](http://www.JennyHadfield.com).

### Caminar la carrera de 5 Km

Opción más adecuada para aquellos que quieren caminar los 5 km o aquellos que han estado inactivos por cuatro meses o más.

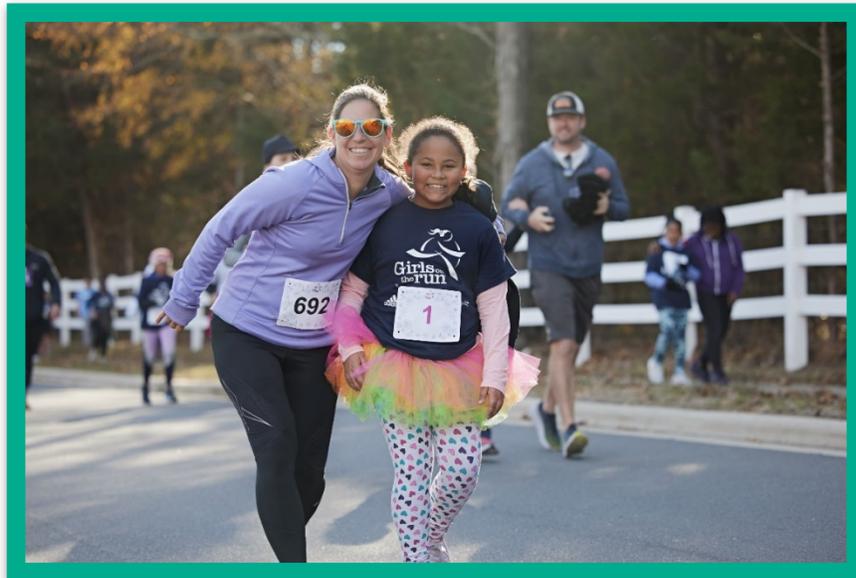
| Día       | lunes<br>Caminar<br>Paso conversacional<br>6-7 | martes<br>Hacer cross-training o descansar<br>Moderado<br>7 | miércoles<br>Caminar<br>Paso conversacional<br>6-7 | jueves<br>Día de descanso | viernes<br>Hacer cross-training o descansar<br>Moderado<br>7 | sábado<br>Caminar<br>Paso conversacional<br>6-7 | domingo<br>Día de descanso o |
|-----------|--|---|--|---------------------------|--|---|------------------------------|
| Semana 1  | 25 minutos                                     | 30 minutos  | 25 minutos   | Descanso                  | 30 minutos   | 30 minutos                                      | Descanso                     |
| Semana 2  | 25 minutos                                     | 30 minutos  | 25 minutos   | Descanso                  | 30 minutos   | 30 minutos                                      | Descanso                     |
| Semana 3  | 25 minutos                                     | 30 minutos  | 30 minutos   | Descanso                  | 30 minutos   | 35 minutos                                      | Descanso                     |
| Semana 4  | 30 minutos                                     | 30 minutos  | 30 minutos   | Descanso                  | 30 minutos   | 35 minutos                                      | Descanso                     |
| Semana 5  | 30 minutos                                     | 30-40 minutos   | 35 minutos   | Descanso                  | 30 minutos   | 40 minutos                                      | Descanso                     |
| Semana 6  | 30 minutos                                     | 30-40 minutos   | 35 minutos   | Descanso                  | 30-40 minutos  | 40 minutos                                      | Descanso                     |
| Semana 7  | 35 minutos                                     | 30-40 minutos   | 35 minutos   | Descanso                  | 30-40 minutos  | 45 minutos                                      | Descanso                     |
| Semana 8  | 35 minutos                                     | 30-40 minutos   | 40 minutos   | Descanso                  | 30-40 minutos  | 50 minutos                                      | Descanso                     |
| Semana 9  | 40 minutos                                     | 30-40 minutos   | 40 minutos   | Descanso                  | 30-40 minutos  | 45 minutos                                      | Descanso                     |
| Semana 10 | 30 minutos                                     | 30 minutos  | 30 minutos   | Descanso                  | 30 minutos   | <b>Caminar la carrera de 5 Km</b>               | Descanso                     |

Girls on the Run Shenandoah Valley – temporada de primavera  
2025 Guía para carrera de 5 km

**Caminar-correr la carrera de 5 km**

Opción más adecuada para aquellos que han estado caminando o haciendo ejercicio regularmente 2 o 3 veces por semana, durante por lo menos 3 o 4 meses.

| Día<br>Modalidad<br>Intensidad<br>Escala 1-<br>Rate | lunes<br>Caminar-correr<br>Moderado<br>7                        | martes<br>Hacer cross-<br>training o<br>descansar<br>Fácil<br>6 | miércoles<br>Caminar-correr<br>Moderado<br>7                    | jueves<br>Día de<br>descans<br>o | viernes<br>Hacer cross-<br>training o<br>descansar<br>Fácil<br>6-7 | sábado<br>Caminar-correr<br>Moderado<br>7                        | domingo<br>Día de<br>descans<br>o |
|---|---|---|---|----------------------------------|--|--|-----------------------------------|
| Semana 1  | 24 minutos<br>Correr 1 min/<br>Caminar 3 min<br>Repetir 6 veces | 30-40 minutos   | 24 minutos<br>Correr 1 min/<br>Caminar 3 min<br>Repetir 6 veces | Descans<br>o                     | 30-40 minutos  | 24 minutos<br>Correr 1 min/<br>Caminar 3 min<br>Repetir 6 veces  | Descans<br>o                      |
| Semana 2  | 24 minutos<br>Correr 1 min/<br>Caminar 3 min<br>Repetir 6 veces | 30-40 minutos   | 24 minutos<br>Correr 1 min/<br>Caminar 3 min<br>Repetir 6 veces | Descans<br>o                     | 30-40 minutos  | 24 minutos<br>Correr 1 min/<br>Caminar 3 min<br>Repetir 6 veces  | Descans<br>o                      |
| Semana 3  | 24 minutos<br>Correr 1 min/<br>Caminar 3 min<br>Repetir 6 veces | 30-40 minutos   | 28 minutos<br>Correr 1 min/<br>Caminar 3 min<br>Repetir 7 veces | Descans<br>o                     | 30-40 minutos  | 28 minutos<br>Correr 1 min/<br>Caminar 3 min<br>Repetir 7 veces  | Descans<br>o                      |
| Semana 4  | 28 minutos<br>Correr 1 min/<br>Caminar 3 min<br>Repetir 6 veces | 30-40 minutos   | 28 minutos<br>Correr 1 min/<br>Caminar 3 min<br>Repetir 7 veces | Descans<br>o                     | 30-40 minutos  | 28 minutos<br>Correr 1 min/<br>Caminar 3 min<br>Repetir 7 veces  | Descans<br>o                      |
| Semana 5  | 28 minutos<br>Correr 1 min/<br>Caminar 3 min<br>Repetir 7 veces | 30-40 minutos   | 28 minutos<br>Correr 1 min/<br>Caminar 3 min<br>Repetir 7 veces | Descans<br>o                     | 30-40 minutos  | 30 minutos<br>Correr 2 min/<br>Caminar 3 min<br>Repetir 6 veces  | Descans<br>o                      |
| Semana 6  | 30 minutos<br>Correr 2 min/<br>Caminar 3 min<br>Repetir 6 veces | 30-40 minutos   | 30 minutos<br>Correr 2 min/<br>Caminar 3 min<br>Repetir 6 veces | Descans<br>o                     | 30-40 minutos  | 35 minutos<br>Correr 2 min/<br>Caminar 3 min<br>Repetir 7 veces  | Descans<br>o                      |
| Semana 7  | 30 minutos<br>Correr 2 min/<br>Caminar 3 min<br>Repetir 6 veces | 30-40 minutos   | 35 minutos<br>Correr 2 min/<br>Caminar 3 min<br>Repetir 7 veces | Descans<br>o                     | 30-40 minutos  | 40 minutos<br>Correr 2 min/<br>Caminar 3 min<br>Repetir 8 veces  | Descans<br>o                      |
| Semana 8  | 35 minutos<br>Correr 2 min/<br>Caminar 3 min<br>Repetir 7 veces | 30-40 minutos   | 36 minutos<br>Correr 2 min/<br>Caminar 2 min<br>Repetir 9 veces | Descans<br>o                     | 30-40 minutos  | 40 minutos<br>Correr 2 min/<br>Caminar 2 min<br>Repetir 10 veces | Descans<br>o                      |
| Semana 9  | 36 minutos<br>Correr 2 min/<br>Caminar 2 min<br>Repetir 9 veces | 30-40 minutos   | 36 minutos<br>Correr 2 min/<br>Caminar 2 min<br>Repetir 9 veces | Descans<br>o                     | 30-40 minutos  | 40 minutos<br>Correr 2 min/<br>Caminar 2 min<br>Repetir 10 veces | Descans<br>o                      |
| Semana 10   | 36 minutos<br>Correr 2 min/<br>Caminar 2 min<br>Repetir 9 veces | Descanso  | 36 minutos<br>Correr 2 min/<br>Caminar 2 min<br>Repetir 9 veces | 30<br>minutos                    | Descanso   | <b>Correr-caminar la<br/>carrera de 5 km 2/2</b>                 | Descans<br>o                      |



### Correr-caminar la carrera de 5 km

Opción más adecuada para aquellos que participan en una carrera de 5 km por primera vez y aquellos que corren de vez en cuando, o para corredores que se lesionaron y están volviendo a correr.

| Día  | lunes   | martes   | miércoles   | jueves                 | viernes  | sábado  | domingo                |
|--|---|--|---|------------------------|--|---|------------------------|
| Modalidad<br>Intensidad<br>Escala 1-<br>Rate | Correr-caminar<br>Paso<br>conversacional<br>6-7                 | Hacer cross-training<br>o descansar<br>Moderado<br>7 | Correr-caminar<br>Paso conversacional<br>6-7  | Día de<br>descans<br>o | Hacer cross-<br>training o<br>descansar<br>Moderado<br>7 | Correr-caminar<br>Paso<br>conversacional<br>6-7                 | Día de<br>descan<br>so |
| Semana 1                                     | 25 minutos<br>Correr 3 min/<br>Caminar 2 min<br>Repetir 5 veces | 30-40 minutos  | 25 minutos<br>Correr 3 min/<br>Caminar 2 min<br>Repetir 5 veces                     | Descans<br>o           | 30-40 minutos  | 25 minutos<br>Correr 3 min/<br>Caminar 2 min<br>Repetir 5 veces | Descan<br>so           |
| Semana 2                                     | 25 minutos<br>Correr 3 min/<br>Caminar 2 min<br>Repetir 5 veces | 30-40 minutos  | 25 minutos<br>Correr 3 min/<br>Caminar 2 min<br>Repetir 5 veces                     | Descans<br>o           | 30-40 minutos  | 25 minutos<br>Correr 3 min/<br>Caminar 2 min<br>Repetir 5 veces | Descan<br>so           |
| Semana 3                                     | 25 minutos<br>Correr 3 min/<br>Caminar 2 min<br>Repetir 5 veces | 30-40 minutos  | 30 minutos<br>Correr 3 min/<br>Caminar 2 min<br>Repetir 6 veces                     | Descans<br>o           | 30-40 minutos  | 30 minutos<br>Correr 3 min/<br>Caminar 2 min<br>Repetir 6 veces | Descan<br>so           |
| Semana 4                                     | 30 minutos<br>Correr 3 min/<br>Caminar 2 min<br>Repetir 6 veces | 30-40 minutos  | 30 minutos<br>Correr 3 min/<br>Caminar 2 min<br>Repetir 6 veces                     | Descans<br>o           | 30-40 minutos  | 30 minutos<br>Correr 3 min/<br>Caminar 2 min<br>Repetir 6 veces | Descan<br>so           |
| Semana 5                                     | 30 minutos<br>Correr 4 min/<br>Caminar 2 min<br>Repetir 6 veces | 30-40 minutos  | 30 minutos<br>Correr 4 min/<br>Caminar 2 min<br>Repetir 6 veces                     | Descans<br>o           | 30-40 minutos  | 36 minutos<br>Correr 4 min/<br>Caminar 2 min<br>Repetir 6 veces | Descan<br>so           |
| Semana 6                                     | 30 minutos<br>Correr 4 min/<br>Caminar 2 min<br>Repetir 5 veces | 30-40 minutos  | 36 minutos<br>Correr 4 min/<br>Caminar 2 min<br>Repetir 6 veces                     | Descans<br>o           | 30-40 minutos  | 36 minutos<br>Correr 4 min/<br>Caminar 2 min<br>Repetir 6 veces | Descan<br>so           |
| Semana 7                                     | 36 minutos<br>Correr 4 min/<br>Caminar 2 min<br>Repetir 6 veces | 30-40 minutos  | 35 minutos<br>Correr 4 min/<br>Caminar 1 min<br>Repetir 7 veces                     | Descans<br>o           | 30-40 minutos  | 40 minutos<br>Correr 4 min/<br>Caminar 1 min<br>Repetir 8 veces | Descan<br>so           |
| Semana 8                                     | 36 minutos<br>Correr 4 min/<br>Caminar 2 min<br>Repetir 6 veces | 30-40 minutos  | 35 minutos<br>Correr 4 min/<br>Caminar 1 min<br>Repetir 7 veces                     | Descans<br>o           | 30-40 minutos  | 40 minutos<br>Correr 4 min/<br>Caminar 1 min<br>Repetir 8 veces | Descan<br>so           |
| Semana 9                                     | 40 minutos<br>Correr 4 min/<br>Caminar 1 min<br>Repetir 8 veces | 30-40 minutos  | 42 minutos<br>Correr 5 min/<br>Caminar 1 min<br>Repetir 8 veces                     | Descans<br>o           | 30-40 minutos  | 42 minutos<br>Correr 5 min/<br>Caminar 1 min<br>Repetir 8 veces | Descan<br>so           |
| Semana 10                                    | 30 minutos<br>Correr 5 min/<br>Caminar 1 min<br>Repetir 5 veces | Descanso   | 30 minutos a paso<br>tranquilo<br>Correr 5 min/<br>Caminar 1 min<br>Repetir 5 veces | Descans<br>o           | Descanso   | <b>Correr-caminar la<br/>carrera de 5 km<br/>5/1</b>            | Descan<br>so           |

### Correr la carrera de 5 km

Opción más adecuada para aquellos que han estado corriendo por lo menos 2 o 3 veces por semana por 20 o 30 minutos durante por lo menos 4 meses.

| Día  | lunes                                   | martes   | miércoles                                       | jueves             | viernes  | sábado                                  | domingo                |
|--|---|--|---|--------------------|--|---|------------------------|
| Modalidad<br>Intensidad<br>Escala 1-<br>Rate | Correr<br>Paso<br>conversacional<br>6-7 | Hacer cross-<br>training o<br>descansar<br>Moderado<br>7 | Correr-Piques*<br>Paso<br>conversacional<br>6-7 | Día de<br>descanso | Hacer cross-<br>training<br>o descansar<br>Moderado<br>7 | Correr<br>Paso<br>conversacional<br>6-7 | Día de<br>descans<br>o |
| Semana 1                                     | 25 minutos                              | 30-40 minutos  | 25 minutos                                      | Descans<br>o       | 30-40 minutos  | 30 minutos                              | Descans<br>o           |
| Semana 2                                     | 25 minutos                              | 30-40 minutos  | 25 minutos                                      | Descans<br>o       | 30-40 minutos  | 30 minutos                              | Descans<br>o           |
| Semana 3                                     | 25 minutos                              | 30-40 minutos  | 30 minutos                                      | Descans<br>o       | 30-40 minutos  | 35 minutos                              | Descans<br>o           |

## Girls on the Run Shenandoah Valley – temporada de primavera 2025 Guía para carrera de 5 km

|           |            |               |                       |          |               |                                  |          |
|-----------|------------|---------------|-----------------------|----------|---------------|----------------------------------|----------|
| Semana 4  | 30 minutos | 30-40 minutos | 30 minutos<br>*Piques | Descanso | 30-40 minutos | 35 minutos                       | Descanso |
| Semana 5  | 30 minutos | 30-40 minutos | 35 minutos<br>*Piques | Descanso | 30-40 minutos | 40 minutos                       | Descanso |
| Semana 6  | 30 minutos | 30-40 minutos | 35 minutos<br>*Piques | Descanso | 30-40 minutos | 40 minutos                       | Descanso |
| Semana 7  | 35 minutos | 30-40 minutos | 40 minutos<br>*Piques | Descanso | 30-40 minutos | 45 minutos                       | Descanso |
| Semana 8  | 40 minutos | 30-40 minutos | 40 minutos<br>*Piques | Descanso | 30-40 minutos | 45 minutos                       | Descanso |
| Semana 9  | 40 minutos | 30-40 minutos | 35 minutos<br>*Piques | Descanso | 30-40 minutos | 40 minutos                       | Descanso |
| Semana 10 | 35 minutos | Descanso      | 30 minutos<br>*Piques | Descanso | 30 minutos    | <b>Correr la carrera de 5 km</b> | Descanso |

### Correr la carrera de 5 km con nivel avanzado

Opción más adecuada para aquellos que han estado corriendo por lo menos 4 veces por semana por 40 o 50 minutos durante por lo menos 1 año.

| Día       | lunes<br>Correr<br>Moderado<br>7 | martes<br>Hacer cross-<br>training o<br>descansar<br>Moderado<br>7 | miércoles<br>Correr<br>Difícil<br>8            | jueves<br>Hacer cross-<br>training o<br>descansar<br>Moderado 7 | viernes<br>Correr<br>Paso conversacional<br>6-7 | sábado<br>Correr<br>Paso<br>conversacional<br>6-7 | domingo<br>Día de<br>descanso |
|-----------|----------------------------------|--|--|---|---|---|-------------------------------|
| Semana 1  | 40 minutos                       | 30-45 minutos  | 45 minutos<br>*Piques                          | 30-45 minutos   | 40 minutos                                      | 45 minutos  | Descanso                      |
| Semana 2  | 40 minutos                       | 30-45 minutos  | 45 minutos<br>*Piques                          | 30-45 minutos   | 40 minutos                                      | 45 minutos  | Descanso                      |
| Semana 3  | 40 minutos                       | 30-45 minutos  | 45 minutos<br>*Piques                          | 30-45 minutos   | 40 minutos                                      | 50 minutos  | Descanso                      |
| Semana 4  | 45 minutos                       | 30-45 minutos  | 45 minutos<br>*Entrenamiento<br>de velocidad A | 30-45 minutos   | 40 minutos                                      | 50 minutos  | Descanso                      |
| Semana 5  | 45 minutos                       | 30-45 minutos  | 45 minutos<br>*Entrenamiento<br>de velocidad A | 30-45 minutos   | 40 minutos                                      | 45 minutos  | Descanso                      |
| Semana 6  | 45 minutos                       | 30-45 minutos  | 45 minutos<br>*Entrenamiento<br>de velocidad B | 30-45 minutos   | 40 minutos                                      | 60 minutos  | Descanso                      |
| Semana 7  | 45 minutos                       | 30-45 minutos  | 45 minutos<br>*Entrenamiento<br>de velocidad B | 30-45 minutos   | 40 minutos                                      | 50 minutos  | Descanso                      |
| Semana 8  | 45 minutos                       | 30-45 minutos  | 45 minutos<br>*Entrenamiento<br>de velocidad C | 30-45 minutos   | 40 minutos                                      | 60 minutos  | Descanso                      |
| Semana 9  | 45 minutos                       | 30-45 minutos  | 45 minutos<br>*Entrenamiento<br>de velocidad C | 30-45 minutos   | 40 minutos                                      | 45 minutos  | Descanso                      |
| Semana 10 | 40 minutos                       | Descanso   | 40 minutos<br>*Entrenamiento<br>de velocidad D | Descanso  | 30 minutos                                      | <b>Correr la carrera de 5 km</b>                  | Descanso                      |

### TÉRMINOS CLAVE DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

**PRECALENTAMIENTO:** 5 minutos a paso tranquilo antes de cada entrenamiento.

**ENFRIAMIENTO:** camina 5 minutos a paso tranquilo después de cada entrenamiento para reducir poco a poco el ritmo cardíaco y llevar la respiración a niveles normales.

**FLEXIBILIDAD:** estira después de cada entrenamiento cuando los músculos están calientes para mantener o mejorar la flexibilidad y prevenir lesiones.

**RITMO CARDÍACO:** usa un monitor cardíaco para mantener un intervalo entre los porcentajes prescritos de 65 % a 75 % del ritmo cardíaco máximo estimado.

**ESCALA I-RATE:** tasa de esfuerzo percibido. Evalúa tu nivel de intensidad basándote en cómo te sientes, en una escala del 1 al 10. El 1 corresponde a estar en reposo y el 10 a un nivel máximo de esfuerzo. Utiliza este sistema para permanecer en el intervalo de entrenamiento ideal que aparece en el programa de entrenamiento (es decir de 6 a 7).

**CROSS-TRAINING:** incluye actividades diferentes a caminar. El ciclismo, la natación, pilates/yoga, el entrenamiento de fuerza, el entrenador elíptico, el escalador y la bicicleta fija son excelentes modos de hacer “cross-training”. El “cross-training” te permite descansar activamente los músculos que usas al caminar mientras que entrenas grupos de músculos opuestos y reduces el riesgo de sobreentrenamiento y lesiones. Ayuda a acelerar la recuperación y reduce el desgaste. Zona del ritmo cardíaco de 75 % a 80 % del máximo o nivel 7 a 8 de la escala I-Rate.

**ENTRENAMIENTO DE FUERZA (ST, por las siglas en inglés):** entrenamiento de fuerza con máquinas, pesas, tubos/bandas de resistencia o clases como pilates, tonificación o yoga. Incluir ejercicios de fuerza para la parte superior del cuerpo, la parte central (abdominal y del tronco) y la parte inferior del cuerpo.

**RITMO TRANQUILO:** camina a un ritmo tranquilo de 70 % a 75 % del ritmo cardíaco máximo o un nivel de 7+ en la escala I-Rate.

**PASO CONVERSACIONAL:** el paso conversacional debe ser lento y cómodo. Debes tener un paso con el cual puedas mantener una conversación fácilmente. Zona del ritmo cardíaco de 65 a 75 % del máximo o un nivel I-Rate de 6 a 7.5. Nota: El ritmo cardíaco subirá poco a poco debido a la fatiga y la deshidratación. Permite un incremento del 5 % y el ritmo cardíaco de 75 % del máximo en vez de disminuir el paso para mantenerte en la zona.

**PASO MODERADO:** paso moderado de 75 % a 80 % del ritmo cardíaco máximo o un nivel de 7 a 8 en la escala I-Rate. Un paso con el cual puedas escuchar tu respiración, pero no respires con dificultad.

**PIQUES:** corre durante el entrenamiento a ritmo tranquilo e incluye “3 o 4 piques” (aceleraciones) cortos de 30 a 60 segundos dentro de la carrera. Acelera tu paso a uno difícil donde puedas escuchar tu respiración y te sientas apenas fuera de tu zona de confort.

**ENTRENAMIENTO DE CAMINAR-CORRER:** camina para entrar en calor durante 5 minutos a paso acelerado. Corre a un paso en que todavía puedas hablar o un “paso conversacional” por la cantidad de minutos prescritos y vuelve a caminar a paso rápido por la cantidad de minutos prescritos. Ejemplo: Corre 2 minutos - Camina 2 minutos - Repite la secuencia 10 veces durante un total de 40 minutos. Enfriamiento: camina 5 minutos a paso tranquilo.

**ENTRENAMIENTO DE CORRER-CAMINAR:** camina para entrar en calor durante 5 minutos a paso acelerado. Corre a un paso en que todavía puedas hablar o un “paso conversacional” por la cantidad de minutos prescritos y vuelve a caminar a paso rápido por la cantidad de minutos prescritos. Ejemplo: Corre 3 minutos - Camina 2 minutos - Repite la secuencia 8 veces durante un total de 40 minutos. Enfriamiento: camina 5 minutos a paso tranquilo.

**ENTRENAMIENTO DE CORRER:** camina para entrar en calor durante 5 minutos a paso acelerado. Corre a un paso en que todavía puedas hablar o un “paso conversacional” en un nivel de 6 a 7 en la escala I-Rate o, si estás usando un monitor cardíaco, al 65 % o 75 % del máximo ritmo cardíaco. Enfriamiento: camina 5 minutos a paso tranquilo.

**ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD “A”:** camina para entrar en calor durante 5 minutos a paso acelerado. Corre 10 minutos a paso tranquilo. A continuación, repite lo siguiente 5 veces: corre un minuto fuerte en un 85 % a 90 % del ritmo cardíaco o de 8 a 9 en la escala I-Rate y después corre 3 minutos a paso tranquilo para recuperarte. Es clave ser disciplinado y correr los segmentos tranquilos relajadamente. De lo contrario, la calidad y el progreso de su carrera se verán comprometidos. Después de las repeticiones de dos minutos, enfría corriendo tranquilamente durante 5 minutos y después camina tranquilamente durante 5 minutos.

**ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD “B”:** camina para entrar en calor durante 5 minutos a paso acelerado. Correr 5 minutos a paso tranquilo. A continuación, repite lo siguiente 5 veces: corre dos minutos fuerte en un 85 % a 90 % del ritmo cardíaco o de 8 a 9 en la escala I-Rate y después corre 3 minutos a paso tranquilo para recuperarte. Es clave ser disciplinado y correr los segmentos tranquilos relajadamente. De lo contrario, la calidad y el progreso de su carrera se verán comprometidos. Después de las repeticiones de dos minutos, enfría corriendo tranquilamente durante 5 minutos y después camina tranquilamente durante 5 minutos.

**ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD “C”:** camina para entrar en calor durante 5 minutos a paso acelerado. Correr 5 minutos a paso tranquilo. A continuación, repite lo siguiente 6 veces: corre dos minutos fuerte en un 85 % a 90 % del ritmo cardíaco o de 8 a 9 en la escala I-Rate y después corre 2 minutos a paso tranquilo para recuperarte. Es clave ser disciplinado y correr los segmentos tranquilos relajadamente. De lo contrario, la calidad y el progreso de su carrera se verán comprometidos. Después de las repeticiones de dos minutos, enfría corriendo tranquilamente durante 5 minutos y después camina tranquilamente durante 5 minutos.

**ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD “D”:** camina para entrar en calor durante 5 minutos a paso acelerado. Corre 10 minutos a paso tranquilo. A continuación, repite lo siguiente 4 veces: corre un minuto fuerte en un 85 % a 90 % del ritmo cardíaco o de 8 a 9 en la escala I-Rate y después corre 3 minutos a paso tranquilo para recuperarte. Es clave ser disciplinado y correr los segmentos tranquilos relajadamente. De lo contrario, la calidad y el progreso de su carrera se verán comprometidos. Después de las repeticiones de un minuto, enfría corriendo tranquilamente durante 5 minutos y después camina tranquilamente durante 5 minutos.

¡Esperamos verte en la carrera de 5 km!

