

KILOPACE

DIARIO DE ENTRENAMIENTO N.º 07

19 DE OCTUBRE DE 2026

Tu diario de 0 a 5K

12 semanas desde donde estás hoy hasta correr 5 km

12

SEMANAS

3

CARRERAS POR SEMANA

Aún no aguanto 1 minuto corriendo

PUNTO DE PARTIDA

ESTE DIARIO PERTENECE A

EMPEZADO EL



kilopace.com

Contenido

03 Tus números

Calculados a partir de tus respuestas. Sobre estos números se construye todo el plan.

05 Cómo usar este diario

Más despacio de lo que crees. Quien se estanca al empezar casi siempre corre demasiado rápido.

Notas del entrenador 06

07 El programa

12 semanas desde donde estás hoy hasta correr 5 km

Tu plan de 12 semanas 08

La rutina de fuerza para corredores de 10 minutos 09

Biblioteca de técnica 09

Si pasa esto, haz esto 10

Glosario 10

12 Páginas semanales

Marca cada sesión cuando la completes

25 Registros

Notas 28

Referencias 30

CAPÍTULO 01

Tus números

Calculados a partir de tus respuestas. Sobre estos números se construye todo el plan.

TUS NÚMEROS

12 semanas desde donde estás hoy hasta correr 5 km

12

SEMANAS

3

CARRERAS POR SEMANA

Aún no aguanto 1 minuto corriendo

PUNTO DE PARTIDA

Solo terminar

RITMO OBJETIVO

ANTES DE EMPEZAR

Información general de fitness, no consejo médico. Para y busca ayuda si sientes dolor en el pecho, mareo o un dolor agudo.

TARJETA DE BOLSILLO

KILOPACE

Semanas: 12

Carreras por semana: 3

Punto de partida: Aún no aguanto 1 minuto corriendo

Ritmo objetivo: Solo terminar

RECÓRTALA Y LLÉVALA CONTIGO

CAPÍTULO 02

Cómo usar este diario

Más despacio de lo que crees. Quien se estanca al empezar casi siempre corre demasiado rápido.

CÓMO USAR ESTE DIARIO

Cómo usar este diario

- 01** Corre en días no consecutivos.
- 02** Marca cada carrera en las páginas semanales y anota cómo te sentiste.
- 03** ¿Agujetas? Descansa un día más y repite la última sesión.
- 04** Apúntate a un parkrun o a un 5 km local para la última semana; una fecha lo hace real.

“Pasos cortos, hombros relajados, apoya el pie
bajo la cadera.”

NOTAS DEL ENTRENADOR

- Más despacio de lo que crees. Quien se estanca al empezar casi siempre corre demasiado rápido.
- Compra las zapatillas en una tienda de running; prueba varias y elige las más cómodas.
- ¿Respiras con mucha dificultad? Es el ritmo, no los pulmones. Ve más despacio hasta que se calme.
- Corre con música o con alguien en las sesiones largas.
- Después de tus 5 km, mantén tres carreras suaves por semana y disfrútalas.

CAPÍTULO 03

El programa

12 semanas desde donde estás hoy hasta correr 5 km

01

¿Cómo de suave es suave?

Casi todas las carreras de este plan son suaves. Si no puedes hablar con frases completas, baja el ritmo; se permite caminar.

- Suave: puedes charlar (RPE 3-4).
- Intervalos corriendo: aún puedes hablar con frases (RPE 5).
- Día de los 5 km: exigente pero llevadero en el último kilómetro.

02

Tu plan de 12 semanas

“Repite una semana si se te hizo muy dura. Es normal y sigue siendo progreso.”

SEMANA	CARRERA PRINCIPAL	TIEMPO	EXTRA
1	8 × (1 min corriendo + 1.5 min caminando)	30 min	—
2	6 × (1.5 min corriendo + 2 min caminando)	31 min	—
3	6 × (2 min corriendo + 2 min caminando)	34 min	—
4	5 × (3 min corriendo + 2 min caminando)	35 min	—
5	3 × (5 min corriendo + 3 min caminando)	34 min	—
6	2 × (8 min corriendo + 4 min caminando)	34 min	—
7	2 × (10 min corriendo + 3 min caminando)	36 min	—
8	2 × (15 min corriendo + 3 min caminando)	46 min	—
9	20 min de carrera suave continua	30 min	—
10	25 min de carrera suave continua	35 min	—
11	28 min de carrera suave continua	38 min	—
12	Semana de los 5 km: una carrera suave de 20 minutos y luego tus 5 km	40 min	—

03

La rutina de fuerza para corredores de 10 minutos

- Sentadilla a una silla: 2 × 10
- Puente de glúteo: 2 × 12
- Elevación de gemelos: 2 × 15
- Zancada estática: 2 × 8 por pierna
- Plancha: 2 × 30 s

04

Biblioteca de técnica

Cada movimiento de tu plan, con las claves que usan los entrenadores. Léela una vez antes de la semana 1 y vuelve a ella cuando un ejercicio no te salga bien.

EJERCICIO	CLAVES
Zancada estática	Zancada larga, talón trasero levantado, manos en la cadera o con pesos · Baja la rodilla trasera en vertical, tibia delantera casi vertical · No dejes que la rodilla delantera se vaya hacia dentro ni te impulses con el pie trasero
Plancha	Antebrazos bajo los hombros, cuerpo en línea de la cabeza a los talones · Aprieta los glúteos y activa el abdomen como si fueran a darte un toque en la barriga, respira · No dejes caer la cadera ni la subas en pico
Puente de glúteo	Boca arriba, pies apoyados a la anchura de la cadera, talones cerca de los glúteos · Empuja con los talones para subir la cadera y haz una pausa apretando los glúteos · No arquees la zona lumbar para subir más
Sentadilla a una silla: 2 × 10	De pie delante de una silla, brazos al frente · Siéntate atrás hasta rozar el asiento y levántate empujando con todo el pie · No te dejes caer en la silla ni dejes que las rodillas se vayan hacia dentro
Puente de glúteo: 2 × 12	Boca arriba, pies apoyados a la anchura de la cadera, talones cerca de los glúteos · Empuja con los talones para subir la cadera y haz una pausa apretando los glúteos · No arquees la zona lumbar para subir más
Elevación de gemelos: 2 × 15	De pie y erguido, apoyado en una pared para equilibrarte, sobre un escalón para más recorrido · Sube todo lo que puedas y baja despacio · No rebotes ni cargues el peso en los dedos pequeños
Zancada estática: 2 × 8 por pierna	Zancada larga, talón trasero levantado · Baja la rodilla trasera en vertical, tibia delantera casi vertical, y sube empujando con el talón delantero · No dejes que la rodilla delantera se vaya hacia dentro

EJERCICIO	CLAVES
Plancha: 2 x 30 s	Antebrazos bajo los hombros, cuerpo en línea de la cabeza a los talones · Aprieta los glúteos, activa el abdomen y respira de forma constante · No dejes caer la cadera; apoya las rodillas si hace falta

05

Si pasa esto, haz esto

Si no puedes terminar un tramo de carrera	Baja a un ritmo al que puedas hablar; si aun así no puedes, repite la semana anterior
Si te duele la tibia	Descansa dos días y repite la última semana en superficies blandas; para y consulta a un fisioterapeuta si el dolor supera 3/10 o empeora
Si te da flato	Baja el ritmo, suelta todo el aire cuando apoyes el pie contrario y evita comidas copiosas 2 horas antes de correr
Si te has saltado una semana	Repite la última semana que completaste; si llevas dos semanas o más sin correr, retrocede dos semanas
Si te quedas sin aire enseguida	Calienta con 5 minutos de caminata rápida y empieza cada tramo de carrera más despacio de lo que crees necesario
Si te duelen las rodillas después de correr	Acorta la zancada, apoya el pie bajo la cadera, mantén la rutina de fuerza y consulta a un profesional si continúa

06

Glosario

RPE	Esfuerzo percibido: lo dura que se siente una serie en una escala del 1 al 10. 10 es el máximo; 7 significa que podrías haber hecho unas tres repeticiones más.
Repeticiones en reserva	Cuántas repeticiones buenas más podrías haber hecho al terminar la serie. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 x 8-10	Tres series de 8 a 10 repeticiones cada una. Elige un peso que te permita llegar al rango con buena técnica.
Descarga	Una semana más ligera, con menos volumen o carga, normalmente cada 4-6 semanas, para que el cuerpo se recupere y se adapte.
Sobrecarga progresiva	Hacer el entrenamiento más exigente poco a poco, con más peso, repeticiones o series, para seguir mejorando.
Doble progresión	Suma primero repeticiones hasta que todas las series lleguen al máximo del rango; luego sube el peso y vuelve a empezar por abajo.

Zona 2 / ritmo suave	Un esfuerzo relajado en el que puedes hablar con frases completas. Construye la base aeróbica y ayuda a recuperarte.
Umbral	El ritmo más exigente que puedes mantener durante una hora aproximadamente; se siente exigente pero llevadero, solo puedes decir unas pocas palabras seguidas.
Tempo / series	Tempo: carrera exigente, sostenida y constante. Series: repeticiones rápidas más cortas con recuperación entre ellas.
GET	Gasto energético total diario: las calorías que gastas en un día, incluidos el ejercicio y la actividad diaria.
Proteína por kg	Proteína diaria según el peso corporal; p. ej., 1,6 g/kg son 112 g para una persona de 70 kg.
Objetivo de fibra	Apunta a unos 25–30 g de fibra al día de verduras, fruta, cereales integrales y legumbres.



CAPÍTULO 04

Páginas semanales

Marca cada sesión cuando la completes

SEMANA

8 minutos corriendo por sesión

01

SEMANA DEL _____

- ☐ En cada carrera: 5 min caminando rápido para calentar y 5 min caminando para volver a la calma
- ☐ Carrera 1: 8 × (1 min corriendo + 1.5 min caminando)
- ☐ Carrera 2: 8 × (1 min corriendo + 1.5 min caminando)
- ☐ Carrera 3: 8 × (1 min corriendo + 1.5 min caminando)
- ☐ Dos veces esta semana: la rutina de fuerza para corredores de 10 minutos

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

9 minutos corriendo por sesión

02

SEMANA DEL _____

- ☐ En cada carrera: 5 min caminando rápido para calentar y 5 min caminando para volver a la calma
- ☐ Carrera 1: 6 × (1.5 min corriendo + 2 min caminando)
- ☐ Carrera 2: 6 × (1.5 min corriendo + 2 min caminando)
- ☐ Carrera 3: 6 × (1.5 min corriendo + 2 min caminando)
- ☐ Dos veces esta semana: la rutina de fuerza para corredores de 10 minutos

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

12 minutos corriendo por sesión

03

SEMANA DEL _____

- ☐ En cada carrera: 5 min caminando rápido para calentar y 5 min caminando para volver a la calma
- ☐ Carrera 1: 6 × (2 min corriendo + 2 min caminando)
- ☐ Carrera 2: 6 × (2 min corriendo + 2 min caminando)
- ☐ Carrera 3: 6 × (2 min corriendo + 2 min caminando)
- ☐ Dos veces esta semana: la rutina de fuerza para corredores de 10 minutos

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

15 minutos corriendo por sesión

04

SEMANA DEL _____

- ☐ En cada carrera: 5 min caminando rápido para calentar y 5 min caminando para volver a la calma
- ☐ Carrera 1: 5 × (3 min corriendo + 2 min caminando)
- ☐ Carrera 2: 5 × (3 min corriendo + 2 min caminando)
- ☐ Carrera 3: 5 × (3 min corriendo + 2 min caminando)
- ☐ Dos veces esta semana: la rutina de fuerza para corredores de 10 minutos

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

15 minutos corriendo por sesión

05

SEMANA DEL _____

- ☐ En cada carrera: 5 min caminando rápido para calentar y 5 min caminando para volver a la calma
- ☐ Carrera 1: 3 × (5 min corriendo + 3 min caminando)
- ☐ Carrera 2: 3 × (5 min corriendo + 3 min caminando)
- ☐ Carrera 3: 3 × (5 min corriendo + 3 min caminando)
- ☐ Dos veces esta semana: la rutina de fuerza para corredores de 10 minutos

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

16 minutos corriendo por sesión

06

SEMANA DEL _____

- ☐ En cada carrera: 5 min caminando rápido para calentar y 5 min caminando para volver a la calma
- ☐ Carrera 1: 2 × (8 min corriendo + 4 min caminando)
- ☐ Carrera 2: 2 × (8 min corriendo + 4 min caminando)
- ☐ Carrera 3: 2 × (8 min corriendo + 4 min caminando)
- ☐ Dos veces esta semana: la rutina de fuerza para corredores de 10 minutos

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

20 minutos corriendo por sesión

07

SEMANA DEL _____

- ☐ En cada carrera: 5 min caminando rápido para calentar y 5 min caminando para volver a la calma
- ☐ Carrera 1: 2 × (10 min corriendo + 3 min caminando)
- ☐ Carrera 2: 2 × (10 min corriendo + 3 min caminando)
- ☐ Carrera 3: 2 × (10 min corriendo + 3 min caminando)
- ☐ Dos veces esta semana: la rutina de fuerza para corredores de 10 minutos

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

30 minutos corriendo por sesión

08

SEMANA DEL _____

- ☐ En cada carrera: 5 min caminando rápido para calentar y 5 min caminando para volver a la calma
- ☐ Carrera 1: 2 × (15 min corriendo + 3 min caminando)
- ☐ Carrera 2: 2 × (15 min corriendo + 3 min caminando)
- ☐ Carrera 3: 2 × (15 min corriendo + 3 min caminando)
- ☐ Dos veces esta semana: la rutina de fuerza para corredores de 10 minutos

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

20 minutos de carrera continua

09

SEMANA DEL _____

- ☐ En cada carrera: 5 min caminando rápido para calentar y 5 min caminando para volver a la calma
- ☐ Carrera 1: 20 min de carrera suave continua
- ☐ Carrera 2: 20 min de carrera suave continua
- ☐ Carrera 3: 20 min de carrera suave continua
- ☐ Dos veces esta semana: la rutina de fuerza para corredores de 10 minutos

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

25 minutos de carrera continua

10

SEMANA DEL _____

- ☐ En cada carrera: 5 min caminando rápido para calentar y 5 min caminando para volver a la calma
- ☐ Carrera 1: 25 min de carrera suave continua
- ☐ Carrera 2: 25 min de carrera suave continua
- ☐ Carrera 3: 25 min de carrera suave continua
- ☐ Dos veces esta semana: la rutina de fuerza para corredores de 10 minutos

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

28 minutos de carrera continua

11

SEMANA DEL _____

- ☐ En cada carrera: 5 min caminando rápido para calentar y 5 min caminando para volver a la calma
- ☐ Carrera 1: 28 min de carrera suave continua
- ☐ Carrera 2: 28 min de carrera suave continua
- ☐ Carrera 3: 28 min de carrera suave continua
- ☐ Dos veces esta semana: la rutina de fuerza para corredores de 10 minutos

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Tus 5 km

12

SEMANA DEL _____

- ☐ En cada carrera: 5 min caminando rápido para calentar y 5 min caminando para volver a la calma
- ☐ Carrera 1: Semana de los 5 km: una carrera suave de 20 minutos y luego tus 5 km
- ☐ Carrera 2: Semana de los 5 km: una carrera suave de 20 minutos y luego tus 5 km
- ☐ Carrera 3: Semana de los 5 km: una carrera suave de 20 minutos y luego tus 5 km
- ☐ Dos veces esta semana: la rutina de fuerza para corredores de 10 minutos

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

CAPÍTULO 05

Registros

REGISTROS

Registro de carreras

FECHA	SESIÓN	DISTANCIA	TIEMPO	RPE	NOTAS

NOTAS

Grid of dots for notes.

NOTAS

Grid of dots for notes.

REFERENCIAS**1. NHS: Get running with Couch to 5K**

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/running-and-aerobic-exercises/get-running-with-couch-to-5k/>

2. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

3. ACSM Position Stand: Quantity and Quality of Exercise (Garber et al., 2011)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21694556/>

**Esfuerzos pequeños, constantes y
honestos. Ese es todo el secreto.**

Creado para ti el 19 de octubre de 2026

Este diario es de uso personal de quien lo compró. Por favor, no lo distribuyas.

Kilopace · kilopace.com