

E² RUNNING
EDGAR ESCALANTE COACH

ENTRENAMIENTO:

REPETICIONES
DE 300 METROS

www.edgarescala.com



Completa los bloques en orden,
aumentando progresivamente la intensidad.



CORREDOR DE 5K CON TIEMPO DE 30:00

 BLOQUE	 REPETICIONES	 DISTANCIA (M)	 TIEMPO	 RITMO (MIN/KM)	 PAUSA (SEG)
1	4 - 5	300	1'37.0	5:23	60
2	3 - 4	300	1'31.9	5:06	75
3	2 - 3	300	1'27.3	4:51	90



Completa los bloques en orden,
aumentando progresivamente la intensidad.



CORREDOR DE 5K **CON TIEMPO DE 29:00**

 BLOQUE	 REPETICIONES	 DISTANCIA (M)	 TIEMPO	 RITMO (MIN/KM)	 PAUSA (SEG)
1	4 - 5	300	1'33.6	5:12	60
2	3 - 4	300	1'28.7	4:56	75
3	2 - 3	300	1'24.3	4:41	90



Completa los bloques en orden,
aumentando progresivamente la intensidad.



CORREDOR DE 5K CON TIEMPO DE 28:00

 BLOQUE	 REPETICIONES	 DISTANCIA (M)	 TIEMPO	 RITMO (MIN/KM)	 PAUSA (SEG)
1	4 - 5	300	1'30.6	5:01	60
2	3 - 4	300	1'25.8	4:46	75
3	2 - 3	300	1'21.5	4:32	90



Completa los bloques en orden,
aumentando progresivamente la intensidad.



CORREDOR DE 5K CON TIEMPO DE 27:00

 BLOQUE	 REPETICIONES	 DISTANCIA (M)	 TIEMPO	 RITMO (MIN/KM)	 PAUSA (SEG)
1	4 - 5	300	1'27.3	4:51	60
2	3 - 4	300	1'22.7	4:35	75
3	2 - 3	300	1'18.6	4:22	90



Completa los bloques en orden,
aumentando progresivamente la intensidad.



CORREDOR DE 5K CON TIEMPO DE 26:00

 BLOQUE	 REPETICIONES	 DISTANCIA (M)	 TIEMPO	 RITMO (MIN/KM)	 PAUSA (SEG)
1	4 - 5	300	1'23.9	4:39	60
2	3 - 4	300	1'19.5	4:25	75
3	2 - 3	300	1'15.5	4:11	90



Completa los bloques en orden,
aumentando progresivamente la intensidad.



CORREDOR DE 5K CON TIEMPO DE 25:00

 BLOQUE	 REPETICIONES	 DISTANCIA (M)	 TIEMPO	 RITMO (MIN/KM)	 PAUSA (SEG)
1	4 - 5	300	1'20.9	4:29	60
2	3 - 4	300	1'16.6	4:15	75
3	2 - 3	300	1'12.8	4:02	90



Completa los bloques en orden,
aumentando progresivamente la intensidad.



CORREDOR DE 5K **CON TIEMPO DE 24:00**

 BLOQUE	 REPETICIONES	 DISTANCIA (M)	 TIEMPO	 RITMO (MIN/KM)	 PAUSA (SEG)
1	4 - 5	300	1'17.5	4:18	60
2	3 - 4	300	1'13.4	4:04	75
3	2 - 3	300	1'09.7	3:52	90



Completa los bloques en orden,
aumentando progresivamente la intensidad.



CORREDOR DE 5K CON TIEMPO DE 23:00

 BLOQUE	 REPETICIONES	 DISTANCIA (M)	 TIEMPO	 RITMO (MIN/KM)	 PAUSA (SEG)
1	4 - 5	300	1'14.4	4:08.	60
2	3 - 4	300	1'10.4	3:55	75
3	2 - 3	300	1'06.9	3:43	90



Completa los bloques en orden,
aumentando progresivamente la intensidad.



CORREDOR DE 5K CON TIEMPO DE 22:00

 BLOQUE	 REPETICIONES	 DISTANCIA (M)	 TIEMPO	 RITMO (MIN/KM)	 PAUSA (SEG)
1	4 - 5	300	1'11.2	3:57	60
2	3 - 4	300	1'07.4	3:44	75
3	2 - 3	300	1'04.1	3:33	90



Completa los bloques en orden,
aumentando progresivamente la intensidad.



CORREDOR DE 5K CON TIEMPO DE 21:00

 BLOQUE	 REPETICIONES	 DISTANCIA (M)	 TIEMPO	 RITMO (MIN/KM)	 PAUSA (SEG)
1	4 - 5	300	1'7.9	3:46	60
2	3 - 4	300	1'4.3	3:34	75
3	2 - 3	300	1'1.1	3:24	90



Completa los bloques en orden,
aumentando progresivamente la intensidad.



CORREDOR DE 5K **CON TIEMPO DE 20:00**

 BLOQUE	 REPETICIONES	 DISTANCIA (M)	 TIEMPO	 RITMO (MIN/KM)	 PAUSA (SEG)
1	4 - 5	300	1'04.6	3:35	60
2	3 - 4	300	1'01.2	3:24	75
3	2 - 3	300	0'58.1	3:13	90



Completa los bloques **en orden**,
aumentando progresivamente la **intensidad**.



CORREDOR DE 5K CON TIEMPO DE 19:00

 BLOQUE	 REPETICIONES	 DISTANCIA (M)	 TIEMPO	 RITMO (MIN/KM)	 PAUSA (SEG)
1	4 - 5	300	1'01.5	3:24	60
2	3 - 4	300	0'58.2	3:14	75
3	2 - 3	300	0'55.3	3:04	90



Completa los bloques **en orden**,
aumentando progresivamente la **intensidad**.



CORREDOR DE 5K CON TIEMPO DE 18:00

 BLOQUE	 REPETICIONES	 DISTANCIA (M)	 TIEMPO	 RITMO (MIN/KM)	 PAUSA (SEG)
1	4 - 5	300	0'58.3	3:14	60
2	3 - 4	300	0'55.2	3:04	75
3	2 - 3	300	0'52.5	2:55	90



Completa los bloques **en orden**,
aumentando progresivamente la **intensidad**.



CORREDOR DE 5K CON TIEMPO DE 17:00

 BLOQUE	 REPETICIONES	 DISTANCIA (M)	 TIEMPO	 RITMO (MIN/KM)	 PAUSA (SEG)
1	4 - 5	300	0'55.0	3:03	60
2	3 - 4	300	0'52.1	2:54	75
3	2 - 3	300	0'49.5	2:45	90



Completa los bloques **en orden**,
aumentando progresivamente la **intensidad**.



CORREDOR DE 5K **CON TIEMPO DE 16:00**

 BLOQUE	 REPETICIONES	 DISTANCIA (M)	 TIEMPO	 RITMO (MIN/KM)	 PAUSA (SEG)
1	4 - 5	300	0'51.7	2:52	60
2	3 - 4	300	0'49.0	2:43	75
3	2 - 3	300	0'46.6	2:35	90



Completa los bloques **en orden**,
aumentando progresivamente la **intensidad**.



CORREDOR DE 5K CON TIEMPO DE 15:00

 BLOQUE	 REPETICIONES	 DISTANCIA (M)	 TIEMPO	 RITMO (MIN/KM)	 PAUSA (SEG)
1	4 - 5	300	0'48.4	2:41	60
2	3 - 4	300	0'45.9	2:33	75
3	2 - 3	300	0'43.6	2:25	90