

E² RUNNING
EDGAR ESCALANTE COACH



SERIES DE 1000 METROS

SEGÚN **TU** NIVEL

REPETICIONES DE 1000 METROS

SEGÚN TU NIVEL

CORREDOR DE 5K CON TIEMPO DE 15:00

ÁREA METABÓLICA	TIEMPO/RITMO			PAUSA (SEG)
	LENTO	-	RÁPIDO	
SUBAERÓBICA	3'14	-	3'08	90-120
SUPERAERÓBICA	3'06	-	3'00	150-180
MÁXIMO CONSUMO OXÍGENO	2'58	-	2'54	180-210

CORREDOR DE 5K CON TIEMPO DE 16:00

ÁREA METABÓLICA	TIEMPO/RITMO			PAUSA (SEG)
	LENTO	-	RÁPIDO	
SUBAERÓBICA	3'27	-	3'20	90-120
SUPERAERÓBICA	3'18	-	3'12	150-180
MÁXIMO CONSUMO OXÍGENO	3'10	-	3'06	180-210

CORREDOR DE 5K CON TIEMPO DE 17:00

ÁREA METABÓLICA	TIEMPO/RITMO			PAUSA (SEG)
	LENTO	-	RÁPIDO	
SUBAERÓBICA	3'40	-	3'33	90-120
SUPERAERÓBICA	3'31	-	3'24	150-180
MÁXIMO CONSUMO OXÍGENO	3'22	-	3'18	180-210



REPETICIONES DE 1000 METROS

SEGÚN TU NIVEL

CORREDOR DE 5K CON TIEMPO DE 18:00

ÁREA METABÓLICA	TIEMPO/RITMO			PAUSA (SEG)
	LENTO	-	RÁPIDO	
SUBAERÓBICA	3' 53	-	3' 46	90-120
SUPERAERÓBICA	3' 43	-	3' 36	150-180
MÁXIMO CONSUMO OXÍGENO	3' 34	-	3' 30	180-210

CORREDOR DE 5K CON TIEMPO DE 19:00

ÁREA METABÓLICA	TIEMPO/RITMO			PAUSA (SEG)
	LENTO	-	RÁPIDO	
SUBAERÓBICA	4' 06	-	3' 58	90-120
SUPERAERÓBICA	3' 55	-	3' 48	150-180
MÁXIMO CONSUMO OXÍGENO	3' 46	-	3' 41	180-210

CORREDOR DE 5K CON TIEMPO DE 20:00

ÁREA METABÓLICA	TIEMPO/RITMO			PAUSA (SEG)
	LENTO	-	RÁPIDO	
SUBAERÓBICA	4' 19	-	4' 11	90-120
SUPERAERÓBICA	4' 08	-	4' 00	150-180
MÁXIMO CONSUMO OXÍGENO	3' 58	-	3' 53	180-210





REPETICIONES DE 1000 METROS

SEGÚN TU NIVEL

CORREDOR DE 5K CON TIEMPO DE 21:00

ÁREA METABÓLICA	TIEMPO/RITMO			PAUSA (SEG)
	LENTO	-	RÁPIDO	
SUBAERÓBICA	4'32	-	4'23	90-120
SUPERAERÓBICA	4'20	-	4'12	150-180
MÁXIMO CONSUMO OXÍGENO	4'09	-	4'04	180-210

CORREDOR DE 5K CON TIEMPO DE 22:00

ÁREA METABÓLICA	TIEMPO/RITMO			PAUSA (SEG)
	LENTO	-	RÁPIDO	
SUBAERÓBICA	4'45	-	4'35	90-120
SUPERAERÓBICA	4'33	-	4'24	150-180
MÁXIMO CONSUMO OXÍGENO	4'21	-	4'16	180-210

CORREDOR DE 5K CON TIEMPO DE 23:00

ÁREA METABÓLICA	TIEMPO/RITMO			PAUSA (SEG)
	LENTO	-	RÁPIDO	
SUBAERÓBICA	4'58	-	4'48	90-120
SUPERAERÓBICA	4'45	-	4'36	150-180
MÁXIMO CONSUMO OXÍGENO	4'33	-	4'28	180-210

REPETICIONES DE 1000 METROS

SEGÚN TU NIVEL

CORREDOR DE 5K CON TIEMPO DE 24:00

ÁREA METABÓLICA	TIEMPO/RITMO			PAUSA (SEG)
	LENTO	-	RÁPIDO	
SUBAERÓBICA	5'11	-	5'00	90-120
SUPERAERÓBICA	4'57	-	4'48	150-180
MÁXIMO CONSUMO OXÍGENO	4'45	-	4'39	180-210

CORREDOR DE 5K CON TIEMPO DE 25:00

ÁREA METABÓLICA	TIEMPO/RITMO			PAUSA (SEG)
	LENTO	-	RÁPIDO	
SUBAERÓBICA	5'23	-	5'13	90-120
SUPERAERÓBICA	5'10	-	5'00	150-180
MÁXIMO CONSUMO OXÍGENO	4'57	-	4'51	180-210

CORREDOR DE 5K CON TIEMPO DE 26:00

ÁREA METABÓLICA	TIEMPO/RITMO			PAUSA (SEG)
	LENTO	-	RÁPIDO	
SUBAERÓBICA	5'36	-	5'26	90-120
SUPERAERÓBICA	5'22	-	5'12	150-180
MÁXIMO CONSUMO OXÍGENO	5'09	-	5'03	180-210



REPETICIONES DE 1000 METROS



SEGÚN TU NIVEL

CORREDOR DE 5K CON TIEMPO DE 27:00

ÁREA METABÓLICA	TIEMPO/RITMO			PAUSA (SEG)
	LENTO	-	RÁPIDO	
SUBAERÓBICA	5'49	-	5'3	90-120
SUPERAERÓBICA	5'34	-	5'24	150-180
MÁXIMO CONSUMO OXÍGENO	5'21	-	5'14	180-210

CORREDOR DE 5K CON TIEMPO DE 28:00

ÁREA METABÓLICA	TIEMPO/RITMO			PAUSA (SEG)
	LENTO	-	RÁPIDO	
SUBAERÓBICA	6'02	-	5'5	90-120
SUPERAERÓBICA	5'47	-	5'36	150-180
MÁXIMO CONSUMO OXÍGENO	5'33	-	5'26	180-210



CORREDOR DE 5K CON TIEMPO DE 29:00

ÁREA METABÓLICA	TIEMPO/RITMO			PAUSA (SEG)
	LENTO	-	RÁPIDO	
SUBAERÓBICA	6'16	-	6'03	90-120
SUPERAERÓBICA	6'00	-	5'48	150-180
MÁXIMO CONSUMO OXÍGENO	5'44	-	5'38	180-210





GUÁRDALO

PARA TU

**PRÓXIMA
SESIÓN.**

Y

COMPÁRTELO

CON TU

**COMPÁÑERO DE
ENTRENAMIENTO.**