



Plan de entrenamiento para bajar de 50min en 10K

Semana 1

Lunes	Descanso
Martes	15' de Calentamiento + Farleck: 6'r+5'l+4'r+3'l+2'r+1'l+2'r+1'l+2'r+6'l+ estiramientos
Miércoles	8 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2 + Técnica de Carrera
Jueves	Descanso
Viernes	3 km de Calentamiento + Series Cortas: 10×200 recuperando 1'45" + estiramientos
Sábado	OPCIONAL: 8 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2 + estiramientos
Domingo	8 a 10 km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)

Semana 2

Lunes	Descanso
Martes	10' de Calentamiento + Farleck: 6'r+5'l+4'r+3'l+2'r+1'l+2'r+1'l+2'r+6'l+ estiramientos
Miércoles	Descanso
Jueves	5 km a R1-R2 + estiramientos Cuestas 2x5x 45" rec bajada al trote y 30" parado y entre bloques 5' + estiramientos
Viernes	Descanso
Sábado	Elegir sábado o domingo para entrenar: 10Km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)
Domingo	Elegir sábado o domingo para entrenar: 10Km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)

Semana 3

Lunes	Descanso
Martes	3 km Calentamiento + series C (2x4x500 rec 1'30" y bloque 3')+ estiramientos
Miércoles	Descanso
Jueves	5 km de Calentamiento + Circuitos A+ estiramientos
Viernes	Descanso
Sábado	Elegir sábado o domingo para entrenar: 8Km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)
Domingo	Elegir sábado o domingo para entrenar: 8Km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)



Semana 4

Lunes	Descanso
Martes	3 km Calentamiento + Series L (1000+2000+1000 rec 3') + 5' enfriamiento
Miércoles	Descanso
Jueves	6 km a R1-R2 + estiramientos Cuestas 8x 1' rec bajada al trote y 1'15" parado + estiramientos
Viernes	Descanso
Sábado	Elegir sábado o domingo para entrenar: 10Km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)
Domingo	Elegir sábado o domingo para entrenar: 10Km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)

Semana 5

Lunes	Descanso
Martes	6 km de Calentamiento + Circuitos A+ estiramientos
Miércoles	8 km de carrera continua empezando a R1 + Técnica de Carrera
Jueves	3kms de Calentamiento + series C 3x500+4x400+4x200) rec 1'45 y 5' entre series + estiramientos
Viernes	Descanso
Sábado	6 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2
Domingo	10Km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)

Semana 6

Lunes	Descanso
Martes	10' de Calentamiento + Farleck: 6'r+5'l+4'r+3'l+2'r+1'l+2'r+1'l+2'r+6'l + estiramientos
Miércoles	8 km de carrera continua empezando a R1 + Técnica de Carrera
Jueves	7 km a R1-R2 + estiramientos Cuestas 2x5x 45" rec bajada al trote y 30" parado y entre bloques 5' + estiramientos
Viernes	Descanso
Sábado	8 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2 + 6 Rectas de 80/100m en progresión+ estiramientos
Domingo	10Km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)



Semana 7

Lunes	Descanso
Martes	3 km Calentamiento + series C (2x6x400 rec 1'30" y bloque 3')
Miércoles	6 km de carrera continua empezando a R1 + Técnica de Carrera
Jueves	7 km de Calentamiento + Circuitos A+ estiramientos
Viernes	Descanso
Sábado	10 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2+ estiramientos
Domingo	12Km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)

Semana 8

Lunes	Descanso
Martes	3 km Calentamiento + Series L (2000+2000+1000 rec 3') + 5' enfriamiento
Miércoles	6 km de carrera continua empezando a R1 + Técnica de Carrera
Jueves	8 km a R1-R2 + estiramientos Cuestas 8x 1' rec bajada al trote y 1'15" parado + estiramientos
Viernes	Descanso
Sábado	8 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2 8 Rectas de 80/100m en progresión+ estiramientos
Domingo	14Km a R1-R2 + estiramientos + fortalecimiento (abdominales, lumbares, flexiones.....)

Semana 9

Lunes	Descanso
Martes	5 km de Calentamiento + Series Cortas: 5x200 recuperando 50" + estiramientos
Miércoles	Descanso
Jueves	6 km de carrera continua empezando a R1 y acabando a R2+ estiramientos
Viernes	Descanso
Sábado	Descanso Activo: 15' muy suaves + 4/5 rectas en progresión de 80- 100m + estiramientos
Domingo	10 K



¿Cómo se hace la técnica de carrera?

Desplazamiento lateral

Skipping a una pierna (derecha)

Skipping a una pierna (izquierda)

Skipping bajo cuatro lados (atrás, izquierda, adelante, derecha)

Pasos rusos (derecha)

Pasos rusos (izquierda)

Pasos rusos (con las dos)

Skipping 3 apoyos

Skipping lateral 4 apoyos

Skipping 2 apoyos

Skipping 1 apoyos

Ritmos de entrenamiento

- R1: Ritmo suave (pulsaciones máximas: entre el 60 y 75%)
- R2: Ritmo medio (pulsaciones máximas: entre el 70 y 85%)
- R3: Ritmo fuerte (pulsaciones máximas: entre el 80 y 90%)

Ritmos rodajes

- R1: 6 min 14 seg.
- R2: 5 min 37 seg.
- R3: 5 min 17 seg.

Ritmos series

- 200 metros: 0 min 51 seg.
- 300 metros: 1 min 17 seg.
- 400 metros: 1 min 46 seg.
- 500 metros: 2 min 13 seg.
- 600 metros: 2 min 51 seg.
- 800 metros: 3 min 47 seg.
- 1000 metros: 4 min 45 seg.

Circuito de Fuerza A

1. 100 m + Multisaltos en el sitio (20 a la pata coja: 10 con cada pierna, 10 a pies juntos y 10 abriendo y cerrando)
2. 100 m + 20 Abdominales
3. 100 m + 10 Saltos con las rodillas al pecho
4. 100 m + 10 Lumbares (elevando sólo el tronco unos 30°)
5. 100 m + 20 Sentadillas completas
6. 100 m + 10 Fondos de brazos
7. 100 m + 20 Abdominales
8. 100 m + 5 Saltos en cuatro tiempos: 1 Saltar 2 agacharse en cuclillas , 3 Flexión, y 4 salto vertical. 100 m

Ejercicios de abdominales y lumbares

Al acabar hay que realizar 3 ejercicios de abdominales (de 15 a 25 repeticiones en cada uno) dos de lumbares (10 repeticiones)



Aclaraciones

Cada atleta ha de ser consciente de su ritmo, y entrenar sin exigirse al máximo de sus posibilidades, ya que es tan importante realizar el entrenamiento como asimilarlo y que nos permita hacer la siguiente sesión con garantías de éxito.

Nuestro nivel de entrenamiento irá mejorando progresivamente con forme nos acerquemos a la prueba objetivo. El ritmo de las series largas debe ser progresivo de menor a mayor intensidad, empezando a ritmo algo más suave que el ritmo competitivo y terminando más fuerte que el ritmo de competición.

En referencia a las series cortas las intensidades deben ser superiores a las previstas para el día de la prueba. Si entrenáis con pulsómetro controlar que a los 60" se hayan recuperado al menos 30/40 pulsaciones. Si no es así reducir la intensidad hasta que recuperéis a nivel cardíaco de la manera indicada.

Es importante intentar cumplir el entrenamiento al completo y con las recuperaciones indicadas, si es preciso se deberá de bajar la intensidad de los ritmos para poder cumplir todo el entrenamiento con las recuperaciones diseñadas.

Se debe de afrontar esta preparación con unas condiciones de salud correctas, en caso de considerarse necesario se recomienda que se consulte con un especialista para hacer una revisión médica.

