

PLAN DE ENTRENAMIENTO 10K



AVANZADO

- Objetivo: correr tu mejor 10 km en 15 semanas para la Corrida 15k New Balance STGO.
- Requisitos: haber corrido 10 km en menos de 50 min.
- Programa: 4 días por semanas

1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA
LUNES 30 MIN. TROTE CONTINUO	LUNES DESCANSO	LUNES DESCANSO
MARTES DESCANSO	MARTES 20 MIN.: 12 VECES TROTE RÁPIDO 1 MIN. PAUSA 2 MIN CAMINANDO.	MARTES 40 MIN. TROTE CONTINUO
MIÉRCOLES 30 MIN.: 10 VECES TROTE RÁPIDO 1 MIN. PAUSA 2 MIN CAMINANDO.	MIÉRCOLES DESCANSO	MIÉRCOLES 40 MIN.: TROTE 3 MIN., TROTE RÁPIDO 7 MIN.
JUEVES DESCANSO	JUEVES 30 MIN. TROTE CONTINUO	JUEVES DESCANSO
VIERNES 40 MIN. TROTE PROGRESIVO CADA 10 MIN AUMENTAR EL RITMO	VIERNES DESCANSO	VIERNES 50 MIN. TROTE CONTINUO
SABADO DESCANSO	SABADO 30 MIN.: TROTE 5 MIN., TROTE RÁPIDO 5 MIN.	SABADO DESCANSO
DOMINGO 50 MIN. TROTE SUAVE	DOMINGO 60 MIN. TROTE SUAVE	DOMINGO 70 MIN. TROTE SUAVE
4ª SEMANA	5ª SEMANA	
LUNES DESCANSO	LUNES DESCANSO	
MARTES 30 MIN.: 5 VECES TROTE RÁPIDO 2 MIN. PAUSA 2 MIN CAMINANDO.	MARTES 30 MIN.: 5 VECES TROTE RÁPIDO 2 MIN. PAUSA 2 MIN CAMINANDO.	
MIÉRCOLES DESCANSO	MIÉRCOLES 30 MIN.: TROTE 5 MIN., TROTE RÁPIDO 10 MIN.	
JUEVES 50 MIN. TROTE CONTINUO	JUEVES DESCANSO	
VIERNES 40 MIN.: TROTE 4 MIN., TROTE RÁPIDO 6 MIN.	VIERNES 35 MIN. TROTE CONTINUO	
SABADO DESCANSO	SABADO DESCANSO	
DOMINGO 80 MIN. TROTE SUAVE	DOMINGO CARRERA DE 10 KM	

