

PLAN DE ENTRENAMIENTO 10K



BÁSICO

- Objetivo: correr tu primer 10 km en 15 semanas para la Corrida 15k New Balance STGO.
- Requisitos: tener salud compatible.
- Programa: 4 días por semanas

1ª SEMANA

LUNES
20 MIN. TROTE CONTINUO

MARTES
DESCANSO

MIÉRCOLES
30 MIN.: TROTE 5 MIN., TROTE RÁPIDO 5 MIN.

JUEVES
DESCANSO

VIERNES
25 MIN. TROTE CONTINUO

SABADO
DESCANSO

DOMINGO
30 MIN. TROTE SUAVE

2ª SEMANA

LUNES
DESCANSO

MARTES
35 MIN. TROTE SUAVE

MIÉRCOLES
DESCANSO

JUEVES
20 MIN. TROTE CONTINUO

VIERNES
DESCANSO

SABADO
30 MIN.: TROTE 5 MIN., TROTE RÁPIDO 5 MIN.

DOMINGO
35 MIN. TROTE SUAVE

3ª SEMANA

LUNES
DESCANSO

MARTES
30 MIN. TROTE CONTINUO

MIÉRCOLES
30 MIN.: TROTE 5 MIN., TROTE RÁPIDO 5 MIN.

JUEVES
DESCANSO

VIERNES
35 MIN. TROTE CONTINUO

SABADO
DESCANSO

DOMINGO
40 MIN. TROTE SUAVE

4ª SEMANA

LUNES
DESCANSO

MARTES
35 MIN. TROTE SUAVE

MIÉRCOLES
DESCANSO

JUEVES
40 MIN. TROTE CONTINUO

VIERNES
36 MIN.: TROTE 4 MIN., TROTE RÁPIDO 6 MIN., CAMINAR 2 MIN.

SABADO
DESCANSO

DOMINGO
45 MIN. TROTE SUAVE

5ª SEMANA

LUNES
DESCANSO

MARTES
30 MIN. TROTE CONTINUO

MIÉRCOLES
30 MIN.: TROTE 5 MIN., TROTE RÁPIDO 8 MIN., CAMINAR 2 MIN.

JUEVES
DESCANSO

VIERNES
25 MIN. TROTE CONTINUO

SABADO
DESCANSO

DOMINGO
CARRERA DE 5 KM

