

PLAN DE ENTRENAMIENTO 10K



INTERMEDIO

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

1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA
LUNES 20 MIN. TROTE CONTINUO	LUNES DESCANSO	LUNES DESCANSO
MARTES DESCANSO	MARTES 35 MIN. TROTE SUAVE	MARTES 30 MIN. TROTE CONTINUO
MIÉRCOLES 30 MIN.: TROTE 5 MIN., TROTE RÁPIDO 5 MIN.	MIÉRCOLES DESCANSO	MIÉRCOLES 40 MIN.: TROTE 5 MIN., TROTE RÁPIDO 5 MIN.
JUEVES DESCANSO	JUEVES 20 MIN. TROTE CONTINUO	JUEVES DESCANSO
VIERNES 25 MIN. TROTE CONTINUO	VIERNES DESCANSO	VIERNES 40 MIN. TROTE CONTINUO
SABADO DESCANSO	SABADO 30 MIN.: TROTE 5 MIN., TROTE RÁPIDO 5 MIN.	SABADO DESCANSO
DOMINGO 30 MIN. TROTE SUAVE	DOMINGO 40 MIN. TROTE SUAVE	DOMINGO 50 MIN. TROTE SUAVE
4ª SEMANA	5ª SEMANA	
LUNES DESCANSO	LUNES DESCANSO	
MARTES 35 MIN. TROTE SUAVE	MARTES 30 MIN. TROTE CONTINUO	
MIÉRCOLES DESCANSO	MIÉRCOLES 30 MIN.: TROTE 5 MIN., TROTE RÁPIDO 10 MIN.	
JUEVES 40 MIN. TROTE CONTINUO	JUEVES DESCANSO	
VIERNES 40 MIN.: TROTE 4 MIN., TROTE RÁPIDO 6 MIN.	VIERNES 25 MIN. TROTE CONTINUO	
SABADO DESCANSO	SABADO DESCANSO	
DOMINGO 60 MIN. TROTE SUAVE	DOMINGO CARRERA DE 10 KM	

