

PLAN DE ENTRENAMIENTO 15K



AVANZADO

- Objetivo: correr 15 km en 15 semanas para la Corrida 15k New Balance STGO.
- Requisitos: haber corrido antes 15 km. .
- Programa: 5 - 6 días por semanas

1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA
LUNES 40 MIN. TROTE SUAVE	LUNES 30 MIN. TROTE SUAVE	LUNES 25 MIN. TROTE CONTINUO
MARTES 30 MIN.: 10 VECES TROTE RÁPIDO 1 MIN. PAUSA 2 MIN CAMINANDO.	MARTES 20 MIN.: 12 VECES TROTE RÁPIDO 1 MIN. PAUSA 2 MIN CAMINANDO.	MARTES 40 MIN.: TROTE 3 MIN., TROTE RÁPIDO 7 MIN.
MIÉRCOLES 40 MIN. TROTE SUAVE	MIÉRCOLES 60 MIN. TROTE CONTINUO	MIÉRCOLES 60 MIN. TROTE SUAVE
JUEVES 40 MIN. TROTE PROGRESIVO CADA 10 MIN AUMENTAR EL RITMO	JUEVES 40 MIN. TROTE PROGRESIVO CADA 10 MIN AUMENTAR EL RITMO	JUEVES 30 MIN.: TROTE 1 MIN., TROTE RÁPIDO 2 MIN.
VIERNES DESCANSO	VIERNES DESCANSO	VIERNES DESCANSO
SABADO 40 MIN. TROTE EN CERRO	SABADO 30 MIN.: TROTE 10 MIN., TROTE RÁPIDO 20 MIN.	SABADO 40 MIN. TROTE EN CERRO
DOMINGO 50 MIN. TROTE SUAVE	DOMINGO 55 MIN. TROTE SUAVE	DOMINGO 60 MIN. TROTE SUAVE
4ª SEMANA	5ª SEMANA	
LUNES 30 MIN. TROTE CONTINUO	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 60 MIN. TROTE SUAVE	MIÉRCOLES 30 MIN.: TROTE 5 MIN., TROTE RÁPIDO 10 MIN.	
JUEVES 50 MIN. TROTE CONTINUO	JUEVES 40 MIN. TROTE CONTINUO	
VIERNES DESCANSO	VIERNES 25 MIN. TROTE SUAVE	
SABADO 30 MIN. TROTE CONTINUO	SABADO DESCANSO	
DOMINGO 65 MIN. TROTE SUAVE	DOMINGO CARRERA 10K	

