

Plan de Entrenamiento

Programa 10K

Para correr en 40 – 45 minutos





Programa para correr 10K en 4 semanas en 40' - 45'

Consejos para preparar un 10KM

- Cambios de ritmo:** haz esfuerzos de 15 segundos a 2 minutos, recuperando el mismo tiempo. A partir de un minuto se recupera, como máximo, un minuto. Alterna, por ejemplo, 15 segundos rápido con 15 lentos, luego 90 segundos rápido con 60 lento, 30 rápido, 30 lento, 2 rápido, 1 lento, etc.
- Cuestas:** son muy importantes ya que te hacen ganar potencia muscular, cualidad en la que se sustentan tanto la velocidad como la resistencia. Además, acostumbran al cuerpo a eliminar el lactato. Debes automatizar los entrenamientos en la vuelta a la calma, procurando terminar las sesiones con una serie de abdominales y una sesión de estiramientos.
- Series:** hazlas, siempre, en progresión. La última ha de ser siempre la más rápida. Como referencia, las series largas (más de 2000 metros) se hacen al ritmo al que vas a competir; las medias (entre 600 y 1500 metros) un poco más rápido y las cortas (menos de 500), casi a tope. Recuerda respetar los 20' – 25' de rodaje suave antes de las series y los diez minutos de vuelta a la calma después de acabarlas.
- Ritmo de rodajes:** dependerá de tu nivel, evidentemente. Si bajas de 40', debes rodar entre 5.10 min/km y 4.50; si estás sobre los 45', rodarías entre 5.30 y 5 min/km; y si tu marca ronda los 50', tus carreras serán entre 6 min/km y 5.30 min/km. Esto valdría para los rodajes de los martes y jueves. En el progresivo de los domingos, deberías acabar 15 segundos más rápido.



Programa para correr 10K en 4 semanas en 40' - 45'

Semana 1 "A por todas"

Lunes: Comenzamos conociendo nuestra capacidad

- 8 KM de Carrera Continua (40' - 45')
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

Martes

- Descanso

Miércoles: Series

- 4 KM o 20' carrera suave
+ 2 x 10 Cuestas, recuperación a trote suave
o (si no puedes cuestas: series de 5 x 200 a 46")
- Recuperación
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior (piramidal, isquiotibiales, gemelos, psoas)

Jueves:

- 50' - 55' minutos de Carrera o 10 KM a 5:00 – 5:10
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

Viernes:

- Descanso

Sábado:

- 25' de carrera + 20' Cambios de Ritmo + 10' carrera

Domingo: Vamos a coger kilómetros

- 60' Carrera Progresiva
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.



Programa para correr 10K en 4 semanas en 40' - 45'

Semana 2 "Exigencia y Constancia"

Lunes:

- Descanso

Martes

- 50' de Carrera Continua + 10x100 en progresión.
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

Miércoles: Series

- 4 KM o 20' carrera suave
+ 8x400 a 1:32 + 10' - 15' Carrera suave
- Recuperación
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior (piramidal, isquiotibiales, gemelos, psoas)

Jueves:

- 10 KM o 55' minutos de Carrera por debajo de los 5:00
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

Viernes:

- Descanso

Sábado:

- 3KM de carrera + 3x2000 a 4:00 + 10' carrera

Domingo: Vamos a coger kilómetros

- 60' Carrera Progresiva. A los 40' realizar 10' a ritmo de 4:20
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.



Programa para correr 10K en 4 semanas en 40' - 45'

Semana 3 "Supera tus límites"

Lunes:

- Descanso

Martes

- 50' - 55' de Carrera Continua
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

Miércoles: Series

- 25' carrera suave
+ 7x300 en cuesta o 8x400 a 1:32 + 10' - 15' Carrera suave
- Recuperación entre cuestas o series 2' andando
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior (piramidal, isquiotibiales, gemelos, psoas)

Jueves:

- 10 KM o 55' minutos de Carrera con ritmo de 4:30 a 5:00.
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

Viernes:

- Descanso

Sábado:

- 4KM de carrera + 3x2000 a 4:00 o 5x1000 (recuperación 1' entre series)
+ 10' carrera

Domingo: Vamos a coger kilómetros

- 60' - 70' Carrera
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.



Programa para correr 10K en 4 semanas en 40' - 45'

Semana 4 "Semana de la Carrera"

Lunes:

- Descanso

Martes

- 45' de Carrera Continua
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

Miércoles: Series

- 4KM calentamiento
+ 1000 sí se puede bajando de 4' + 2000 a ritmo de 7:50
- 2KM de Recuperación
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior (piramidal, isquiotibiales, gemelos, psoas)

Jueves:

- Descanso

Viernes:

- 5km Carrera Suave + 5x1000 progresión
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

Sábado:

- Descanso o Paseo

Domingo: Vamos a coger kilómetros

- Calentamiento, Carrera de 10 KM
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.