

# Plan de Entrenamiento

## Programa 10K

### Principiantes





## Programa para correr 10K en 4 semanas - Principiantes

### Consejos para Comenzar a Correr

Si dentro de un mes tienes una cita con una carrera de 10K, el plan que te proponemos es una oportunidad de oro para que consigas terminar la carrera, ¿te apuntas?

Toma nota de los siguientes consejos y prepárate para conseguir tus objetivos. No es importante el tiempo que hagas, sino sentir que vas a terminar la carrera.

- Si te resulta complicado integrar en tu rutina la obligación de correr, piensa en el entrenamiento como en una reunión importante. Si no es suficiente busca un compañero (o todo un grupo). Así la motivación será aún mayor.
- Calentamiento: **“Si calientas bien resulta mucho más fácil tanto arrancar a correr como resistir”**
- Si el calentamiento y el enfriamiento debe formar parte de tu entrenamiento, el estirar también debe serlo.
- Cuando te sientas cómodo corriendo 20 o 30 minutos a ritmo exigente (con un nivel de esfuerzo menor de 6 sobre 10), podrás aumentar la duración de cada sesión o el número de sesiones semanales. Pero solo una de las dos opciones. La regla de oro es no subir ni tiempo ni distancia en más de un 10% por semana.
- **“El running es una suma de los esfuerzos que vas acumulando día a día y el resultado solo lo ves al final”**
- **No te excedas, hacer el bruto solamente puede acarrear problemas.**
- Por último, si eres principiante las zapatillas no es el aspecto fundamental pero te pueden ayudar a prevenir lesiones o sentirte cómodo en carrera.



## Programa para correr 10K en 4 semanas - Principiantes

### Semana 1 "Arrancar es el primer paso"

#### Lunes: Comenzamos conociendo nuestra capacidad

- Carrera Suave entre 20' - 30' minutos.
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

#### Martes

- Descanso

#### Miércoles: Series

- 3 Carreras a paso rápido de 5 minutos.  
3 minutos de footing entre las tres carreras para recuperar-
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior (piramidal, isquiotibiales, gemelos, psoas)

#### Jueves

- Descanso

#### Viernes: Carrera

- 25' - 30' minutos de Carrera Estable
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

#### Sábado

- Descanso

#### Domingo: Vamos a coger kilómetros

- 25' - 30' minutos de Carrera Estable
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.



## Programa para correr 10K en 4 semanas - Principiantes

### Semana 2 "Constancia y Exigencia "

#### Lunes

- Descanso

#### Martes

- 30' - 40' minutos de Carrera Estable
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

### Miércoles: "Vamos a probar cuestas"

- 20' minutos de Carrera Suave
- Cuestas: 5 – 10 Series x 100 o 200 metros
- 10' minutos de Carrera Suave para Recuperar
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

#### Jueves

- Descanso

#### Viernes

- 35' minutos de Carrera Estable
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

#### Sábado

- Descanso

#### Domingo

- Carrera Suave entre 45' - 55' minutos.
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.



## Programa para correr 10K en 4 semanas - Principiantes

### Semana 3 "Supera tus límites"

#### Lunes

- Descanso

#### Martes

- 35' - 45' minutos de Carrera Estable
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

#### Miércoles

- Descanso

#### Jueves

- 40' - 45' minutos de Carrera Estable
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

#### Viernes

- 4 Carreras a paso rápido de 6 minutos o KM.  
3 minutos de footing entre las tres carreras para recuperar-
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior (piramidal, isquiotibiales, gemelos, psoas)

### Sábado: "Descanso"

- Descanso

### Domingo: "Tirada Larga por distancia"

- Carrera Suave de 60' minutos.
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.



## Programa para correr 10K en 4 semanas - Principiantes

### Semana 4 "Semana de la Carrera"

#### Lunes:

- Descanso

#### Martes:

- 30' - 35' minutos de Carrera Estable
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

#### Miércoles:

- 3 Carreras a paso rápido de 8 minutos.  
2' - 3' minutos de footing entre las tres carreras para recuperar
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior (piramidal, isquiotibiales, gemelos, psoas)

#### Jueves:

- Descanso

#### Viernes:

- 25' - 30' minutos de Carrera Estable
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

#### Sábado:

- Paseo de 2 a 4 kilómetros.

#### Domingo:

- Carrera de 10 Kilómetros.