



PLAN DE ENTRENAMIENTO

ENTRENAR JUNTOS SABE MEJOR

Para seguir este plan de entrenamiento, es fundamental no terminar agotado después de cada sesión. Los entrenamientos en grupo están programados a partir de la segunda semana de marzo. Vamos a programar los entrenamientos con el siguiente formato:

MI PRIMER 10K

1ª SEMANA DE CARGA - FEBRERO

Lunes 16	DESCANSO
Martes 17	8 kms c.c (carrera continua) ritmo 6:45 × 1000 + flexibilidad
Miércoles 18	DESCANSO
Jueves 19	2 kms Calentamiento suave + kms alternos 3 x (1km ritmo má vivo + 1km suave) + 1km trote suave para soltar + flexibilidad
Viernes 20	DESCANSO
Sábado 21	2 kms suaves + 1kms 6:45 + 1kms 6:35 + 1kms 6:20 + 2km suave + flexibilidad
Domingo 22	8 kms c.c (carrera continua) ritmo 6:45 × 1000 + flexibilidad

2ª SEMANA DE CARGA - FEBRERO

Lunes 23	DESCANSO
Martes 24	8 kms c.c (carrera continua) ritmo 6:45 × 1000 + flexibilidad
Miércoles 25	DESCANSO
Jueves 26	2 kms Calentamiento suave + cambios de ritmo por tiempo 8 x (30" vivos + 1:00 suave) + 2 kms trote suave para soltar + flexibilidad
Viernes 27	DESCANSO
Sábado 28	4 kms 6:45 + 4 kms 6:20 + flexibilidad
Domingo 1	8 kms c.c (carrera continua) ritmo 6:45 × 1000 + flexibilidad



PLAN DE ENTRENAMIENTO

ENTRENAR JUNTOS SABE MEJOR

Para seguir este plan de entrenamiento, es fundamental no terminar agotado después de cada sesión. Los entrenamientos en grupo están programados a partir de la segunda semana de marzo. Vamos a programar los entrenamientos con el siguiente formato:

MI PRIMER 10K

3ª SEMANA DE CARGA - MARZO

Lunes 16	DESCANSO
Martes 17	8 kms c.c (carrera continua) ritmo 6:45 × 1000 + flexibilidad
Miércoles 18	DESCANSO
Jueves 19	2 kms Calentamiento suave + 4 × 100 × 6:15 Rec. 1:30 parado + 2 kms trote suave para soltar + flexibilidad
Viernes 20	DESCANSO
Sábado 21	2 kms Calentamiento suave + 4 × 100 × 6:15 Rec. 1:30 parado + 2 kms trote suave para soltar + flexibilidad
Domingo 22	8 kms c.c (carrera continua) ritmo 6:45 × 1000 + flexibilidad

4ª SEMANA DE CARGA - MARZO

Lunes 23	DESCANSO
Martes 24	8 kms c.c (carrera continua) ritmo 6:45 × 1000 + flexibilidad
Miércoles 25	DESCANSO
Jueves 26	2 kms Calentamiento suave + 5 x (500 × 3:10 + 500 × 3:30) + 2 kms trote suave para soltar + flexibilidad
Viernes 27	DESCANSO
Sábado 28	4 kms 6:45 + 1 kms 6:35 + 1km 6:30 + 1km 6:25 + 1km 6:20 + flexibilidad
Domingo 1	10 kms c.c (carrera continua) ritmo 6:45 × 1000 + flexibilidad



PLAN DE ENTRENAMIENTO

ENTRENAR JUNTOS SABE MEJOR

Para seguir este plan de entrenamiento, es fundamental no terminar agotado después de cada sesión.

Los entrenamientos en grupo están programados a partir de la segunda semana de marzo. Vamos a programar los entrenamientos con el siguiente formato:

MI PRIMER 10K

5ª SEMANA DE CARGA - MARZO

Lunes 16	DESCANSO
Martes 17	8 kms c.c (carrera continua) ritmo 6:45 × 1000 + flexibilidad
Miércoles 18	DESCANSO
Jueves 19	2 kms Calentamiento suave + 3 x (5:00 ritmo 6:30 + 1:30 ritmo 7:00) + 2 kms trote suave para soltar + flexibilidad
Viernes 20	DESCANSO
Sábado 21	4 kms 6:45 + 2 x (2 kms 6:20 + 1km ritmo 6:50) + flexibilidad
Domingo 22	10 kms c.c (carrera continua) ritmo 6:45 × 1000 + flexibilidad

6ª SEMANA DE CARGA - MARZO

Lunes 23	DESCANSO
Martes 24	8 kms c.c (carrera continua) ritmo 6:45 × 1000 + flexibilidad
Miércoles 25	DESCANSO
Jueves 26	2 kms Calentamiento suave + 8 × 500 × 3:10 rec 1:15 + 2 kms trote suave para soltar + flexibilidad
Viernes 27	DESCANSO
Sábado 28	4 kms 6:45 + 2km ritmo 6:30 + 2km ritmo 3:20 + flexibilidad
Domingo 1	10 kms c.c (carrera continua) ritmo 6:45 × 1000 + flexibilidad



PLAN DE ENTRENAMIENTO

ENTRENAR JUNTOS SABE MEJOR

Para seguir este plan de entrenamiento, es fundamental no terminar agotado después de cada sesión. Los entrenamientos en grupo están programados a partir de la segunda semana de marzo. Vamos a programar los entrenamientos con el siguiente formato:

MI PRIMER 10K

7ª SEMANA DE CARGA - ABRIL

Lunes 16	DESCANSO
Martes 17	8 kms c.c (carrera continua) ritmo 6:45 × 1000 + flexibilidad
Miércoles 18	DESCANSO
Jueves 19	2 kms Calentamiento suave + 6 × 1000 × 6:15 Rec. 1:30 parado + 1 km trote suave para soltar + flexibilidad
Viernes 20	DESCANSO
Sábado 21	2 kms suave + 1km 6:40 + 1km 6:30 + 1km 6:20 + 1km 6:10 + flexibilidad
Domingo 22	10 - 12 kms c.c (carrera continua) ritmo 6:45 × 1000 + flexibilidad

SEMANA DE COMPETICIÓN - ABRIL

Lunes 23	DESCANSO
Martes 24	8 kms c.c (carrera continua) ritmo 6:45 × 1000 + flexibilidad
Miércoles 25	DESCANSO
Jueves 26	2 kms Calentamiento suave + 5 × 1000 × 6:15 Rec. parado + 10' trote suave para soltar + flexibilidad
Viernes 27	DESCANSO
Sábado 28	OPCIÓN A) 2-3 kms suaves + 5-6 Progresivos suaves de 60m para soltar piernas + flexibilidad OPCIÓN B) Descanso
Domingo 1	CARRERA DE LAS EMPRESAS