

ENTRENAMIENTO PARA CARRERA DE 10 KM EN 32 MINUTOS

(3:12 minutos por kilómetro)

Se necesita una base de 8 semanas de 95 a 130 km semanales, antes de iniciar el entrenamiento especial de 8 semanas. El entrenamiento de una semana típica en este periodo debe consistir en:

- Una carrera de fortalecimiento de 20 km a 25 km, desde 4:15 a 4:40 por km.
- Un ejercicio de resistencia en pista (intervalos de 200, 400, 800 metros, o un par de km, todo ello a un paso ligeramente más rápido que el previsto para la carrera).
- Dos carreras de distancia media, de 10 a 15 km con 4 a 8 truchos de 50 a 120 metros a un paso rápido y controlado.
- Tres días de mantenimiento con carreras de distancias medias (10 a 15 km), desde 4:15 a 4:40 por km.

El paso ligero en este ejercicio es de 4:23 a 5:00 por km, los ejercicios que indican un número determinado de km, son a este paso ligero.

	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA
DOMINGO	2 km	30 km	24 km
LUNES	3x3 km en 10:40; 1500R	6x400 en 0:65; 600R	16 km incorpor. 6x110 rápido
MARTES	16 km incorp. 6x120 rápido	13 km incorp. 6x120 rápido	20x400 en 1:20; 200R
MIÉRCOLES	6x800 en 2:30; 400R	3x1500 en 5:05; 400R	16 km incorpor. 6x110 rápido
JUEVES	16 km incorp. 6x120 rápido	16x400 en 1:20; 200R	16 km
VIERNES	16 km	16 km incorporando 6x120 rápido	2x4x300 en 0:45; 110R y 800RR
SÁBADO	16 km incorpor. 10 km en 34:00	16 km incorpor. 10 km en 34:00	16 km

	4ª SEMANA	5ª SEMANA	6ª SEMANA
DOMINGO	29 km	24 km	29 km
LUNES	400 en 1:10, 800 en 2:30, 1200 en 3:55, 1600 en 5:15, todo con 400R. Trote 800, 1600 en 5:00, 1200 en 3:40, 800 en 2:20, 400 en 1:05, todo con 400R	12x400 en 1:15; 200R	16x200 en 0:32; 200R
MARTES	16 km incorp. 4x110 rápido	4x1600 en 5:20; 600R	16 km
MIÉRCOLES	12x200 en 0:32; 200R	16 km incorporando 5x110 rápido	2x3000 en 10:25; 800R
JUEVES	16 km	13 km	16 km incorp. 6x110 rápido
VIERNES	10 km	16 km incorp. 6x110 rápido	6 km
SÁBADO	Realizar una competición entre 5 y 15 km	8x800 en 2:30; 200R	Realizar una competición entre 5 y 15 km

	7ª SEMANA	8ª SEMANA
DOMINGO	24 km	24 km
LUNES	16x100 en 0:15; 300R	16x400 en 1:20; 100R
MARTES	2x2500 en 7:33; 800R	2x3000 en 10:32; 800R
MIÉRCOLES	16 km incorporando 6x110 rápido	10 km incorporando 4x110 rápido
JUEVES	Descanso	Descanso
VIERNES	10 km	5 km
SÁBADO	20 km incorp. 6x110 rápido	Carrera 10 km en 32:00