

# ENTRENAMIENTO PARA CARRERA DE 10 KM EN 30 MINUTOS

(3 minutos por kilómetro)

Se necesita una base de 8 semanas de 110 a 145 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 4:00 a 4:30 por km.
- Dos ejercicios de resistencia en pista (intervalos de 400, 800 ó 1000 metros, todo ello a un paso ligeramente más rápido que el previsto para la carrera).
- Una carrera de distancia media, de 15 a 20 km con trechos de 50 a 120 metros a un paso rápido y controlado.
- Tres días de mantenimiento con carreras de distancias medias (15 a 20 km), desde 4:00 a 4:30 por km.

El paso ligero en este ejercicio es de 4:04 a 4:32 por km, los ejercicios que indican un número determinado de km, son a este paso ligero.

Los 10 km en 30 minutos pertenecen al grupo de élite de los corredores de fondo, y sólo un pequeño porcentaje de atletas logran esa marca en su vida profesional. Hay que estar muy motivado y ser muy disciplinado, además de tener las capacidades fisiológicas y competitivas justas para complementar las mismas.

	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA
DOMINGO	Mañana: 6 km, incorporando 6x100 rápido y controlado Tarde: 12x200 en 0:32; 400R	24 km	M: 6 km incorp. 5x110 rápido T: 6x800 en 2:30; 400R
LUNES	M: 6 km incorp. 6x95 rápido T: 15 km	M: 8 km incorp. 6x110 rápido T: 4x1600 en 5:00; 600R	M: 6 km incorp. 8x50 rápido T: 14 km
MARTES	M: 6 km incorp. 8x65 rápido T: 12x400 en 0:80; 100R	M: 5 km incorp. 4x110 rápido T: 10 km	M: 6 km incorp. 5x110 rápido T: 10 km
MIÉRCOLES	M: 6 km incorp. 6x110 rápido T: 20 km	M: 6 km incorp. 8x75 rápido T: 10x400 en 0:75; 400R	M: 5 km incorp. 6x100 rápido T: 6x300 en 0:50; 100R
JUEVES	M: 6 km incorp. 10x50 rápido T: 10 km	M: 6 km incorp. 3x130 rápido T: 8 km	16 km
VIERNES	10 km	13 km	10 km
SÁBADO	21 km	20 km incorp. 5 km en 15:30	24 km

	<b>4ª SEMANA</b>	<b>5ª SEMANA</b>	<b>6ª SEMANA</b>
<b>DOMINGO</b>	20 km incluyendo 2x5 km en 16:40 los 5 km	20 km incluyendo 10 km en 34:45	15 km
<b>LUNES</b>	M: 6 km incorp. 6x110 rápido T:12x200 en 0:33; 200R	M: 6 km incluyendo 4x110 rápido T: 15 km	M: 6 km incorp. 6x110 rápido T: 16x100 en 0:15; 300R
<b>MARTES</b>	M: 5 km incorp. 3x130 rápido T: 15 km	M: 6 km incluyendo 8x50 rápido T: 10 km	10 km
<b>MIÉRCOLES</b>	M: 6 km incorp. 6x50 rápido T: 8x800 en 2:25; 200R	M: 5 km incluyendo 5x100 rápido T: 4x200 en 0:32; 200R; trote 600; 4x400 en 1:04; 200R; trote 600; 4x200 en 0:32; 200R	M: 6 km incorp. 5x80 rápido T: 20x400 en 1:14; 200R
<b>JUEVES</b>	M: 6 km incorp. 6x50 rápido T: 10 km	M: 5 km incorp. 2x130 rápido T: 15 km	M: 6 km incorp. 6x60 rápido T: 10 km
<b>VIERNES</b>	10 km	8 km	Descanso
<b>SÁBADO</b>	24 km incorp. 16 km en 59:00	10 km	30 km en 1:55:00

	<b>7ª SEMANA</b>	<b>8ª SEMANA</b>
<b>DOMINGO</b>	M: 6 km incorp. 4x65 rápido T: 15 km	24 km
<b>LUNES</b>	20km	M: 6 km incorp. 3x115 rápido T: 12x100 en 0:16; 300R
<b>MARTES</b>	M: 6 km incorp. 8x50 rápido T: 4x300 en 0:45; 100R; trote 800; 4x300 en 0:45; 100R; trote 800; 4x300 en 0:45; 100R	M: 6 km incorp. 6x500 rápido T: 14 km incorp. 3 km en 9:55
<b>MIÉRCOLES</b>	M: 6 km incorp. 4x110 rápido T: 4x600 en 1:34; 600R	M: 6 km incorp. 3x65 rápido T: 4x1600 en 4:50; 400R
<b>JUEVES</b>	M: 5 km incorp. 2x150 rápido T: 8 km	M: 6 km incorp. 6x100 rápido T: 6 km
<b>VIERNES</b>	8 km	10 km
<b>SÁBADO</b>	8 km de carrera en 23:11	Descanso