

ENTRENAMIENTO PARA CARRERA DE 10 KM EN 34 MINUTOS

(3:24 minutos por kilómetro)

Se necesita una base de 8 semanas de 80 a 110 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 24 km, desde 4:40 a 5:00 por km.
- Un ejercicio de resistencia en pista (intervalos de 400, 800 metros, ó 1 km, todo ello a un paso ligeramente más rápido que el previsto para la carrera).
- Una carrera de distancia media, de 8 a 14 km con 4 a 8 truchos de 50 a 120 metros a un paso rápido y controlado.
- Cuatro días de mantenimiento con carreras de distancias medias (8 a 14 km), desde 4:40 a 5:00 por km.

El paso ligero en este ejercicio es de 4:40 a 5:19 por km, los ejercicios que indican un número determinado de km, son a paso ligero.

	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA
DOMINGO	24 km	24 km	24 km
LUNES	2x3 km en 11:00; 1500R	6x400 en 1:08; 600R	20x400 en 1:22; 200R
MARTES	16 km	10 km	14 km
MIÉRCOLES	6x800 en 2:40; 400R	3x1600 en 5:20; 600R	5x800 en 2:45; 400R
JUEVES	16 km incluyendo 6x110 rápido	Descanso	11 km
VIERNES	16 km	16x400 en 1:20; 200R	8x300 en 0:50; 500R
SÁBADO	16 km incluyendo 10 km en 36:50	16 km incluyendo 10 km en 36:50	24 km

	4ª SEMANA	5ª SEMANA	6ª SEMANA
DOMINGO	20 km	10 km; 5 km en 18:00; 5 km	24 km
LUNES	12x200 en 0:39; 200R	12x200 en 0:36; 200R	12x400 en 1:20; 200R
MARTES	13 km	10 km	14 km
MIÉRCOLES	1600 en 5:20; 1200 en 4:00; 800 en 2:30; 400 en 1:10; todo con 400R	4x1600 en 5:40; 600R	12x200 en 34:95; 200R
JUEVES	14 km	Descanso	14 km
VIERNES	10 km incluyendo 6x110 rápido	10 km	2x3 km en 10:50; 800R
SÁBADO	24 km	16 km	20 km

	7ª SEMANA	8ª SEMANA
DOMINGO	20 km	20 km
LUNES	16x100 en 0:16; 300R	8x400 en 1:25; 200R
MARTES	14 km	2x3 km en 10:56; 600R
MIÉRCOLES	2x2,5 km en 8:00; 800R	10 km incluyendo 6x100 en 00:17
JUEVES	Descanso	Descanso
VIERNES	14 km	5 km suaves
SÁBADO	3 km; 16 km en 57:30	Carrera 10 km en 34:00