

ENTRENAMIENTO PARA CARRERA DE 10 KM EN 36 MINUTOS

(3:36 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 15 km a 20 km, desde 4:40 a 5:19 por km.
- Dos ejercicios de resistencia en pista (intervalos de 200, 400, 800 metros, y 1 km, todo ello a un paso ligeramente más rápido que el previsto para la carrera).
- Una carrera de distancia media, de 8 a 13 km con 4 a 8 trechos de 50 a 120 metros a un paso rápido y controlado.
- Tres días de mantenimiento con carreras de distancias medias (8 a 13 km), desde 4:40 a 5:19 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 este paso ligero.

	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA
DOMINGO	16 km	20 km incorp. 2x5 km en 19:50	20 km
LUNES	400 en 1:20; 800 en 2:45; 1200 en 4:20; 1600 en 5:55, todo con 400 R	12x200 en 0:36; 200R	8x400 en 1:30; 400R
MARTES	10 km	10 km	10 km
MIÉRCOLES	6 km en 23:41	16x50 (rápido); 150R	3x100 en 0:18; 300R; trote 400; 3 km en 12:00; trote 800; 2x400 en 1:20; 200R
JUEVES	14 km	10 km	10 km
VIERNES	14 km incluyendo 9x200 rápido	5 km	5 km
SÁBADO	20 km	Carrera de 8 km en 29:20	10,5 km en 39:00

	4ª SEMANA	5ª SEMANA	6ª SEMANA
DOMINGO	20 km	20 km	20 km
LUNES	12x200 en 0:40; 400R	8x200 en 0:38; 400R	8x200 en 0:38; 400R
MARTES	11 km	10 km	16 km en 1:10:00
MIÉRCOLES	2x3 km en 11:20; 800R	4x200 en 0:38; 200R; trote 400; 2x1600 en 5:45; 600R; trote 800; 2x200 en 0:35; 200R	4x300 en 1:00; 100R; trote 800; 4x300 en 0:52; 100R
JUEVES	14 km	Descanso	10 km
VIERNES	10 km	8 km	15 km
SÁBADO	24 km incorp. 14 km en 57:05	Prueba de tiempo de 10 km	25 km

	7ª SEMANA	8ª SEMANA
DOMINGO	24 km incorp. 10 km en 37:15	20 km
LUNES	6x800 en 2:50; 400R	6x400 en 1:10; 400R
MARTES	14 km	10 km incorp. 3 km en 11:02
MIÉRCOLES	4x1600 en 5:50; 600R	6 km
JUEVES	10 km	Descanso
VIERNES	10 km	6 km
SÁBADO	24 km	Carrera 10 km en 36:00