

ENTRENAMIENTO PARA CARRERA DE 10 KM EN 45 MINUTOS (04:30 minutos por kilómetro)

Se necesita una base de 8 semanas de 50 a 70 km semanales, antes de inicial 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, desde 05:09 a 05:37 por km
- * Un ejercicio de resistencia en pista (intervalos de 200, 400, 800 y 1000 metros, todo a un paso ligeramente más rápido que el previsto para la carrera).
- * Una carrera de distancia media, de 5 a 10 km con trechos de 50 a 120 metros a un paso rápido y controlado.
- * Cuatro carreras de distancia media de 5 a 10 km, desde 05:09 a 05:37 por km

El paso ligero de este programa es de 05:09 a 05:37. Los ejercicios que indican un número determinado de km son a ese ritmo.

R = RECUPERACIÓN. A un ritmo muy suave.

PRIMERA SEMANA

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
11 km	8x400 en 01:38 200R	10 km	8x100 en 00:22 300R	8 km	6 km	10 km 5 de ellos en 25:00

SEGUNDA SEMANA

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
16 km	8x200 en 00:44 200R	8 km	12x50 (rápido y controlado) 350R	10 km	Descanso	11 km 6 de ellos en 29:50

TERCERA SEMANA

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
14 km	400 en 01:30; 800 en 03:15; 1200 en 04:55; 1600 en 06:45; todo con 400 R	10 km	5x800 en 03:25 600R	8 km	Descanso	15 km 6 de ellos en 30:50

CUARTA SEMANA

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
20 km	8x400 en 01:34 200R	10 km	12x100 en 00:21 300R	10 km	Descanso	13 km en 01:03:10 ó carrera de 5 a 15 km

QUINTA SEMANA

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
14 km 3 de ellos en 14:10	10x100 en 00:21 300R	11 km incluyendo 2x1600 en 06:40	8 km	Descanso	8 km	10 km 6 de ellos en 29:50

SEXTA SEMANA

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
16 km	3x1600 en 06:50 600R	11 km incluyendo 3x1600 en 06:40	8 km	Descanso	8 km	6 km en 29:50 ó carrera de 5 a 10 km

SEPTIMA SEMANA

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
16 km	5x800 en 03:25 600R	10 km	3x300 en 01:08 100R trote 800 3x300 en 01:05 100R	10 km	Descanso	16 km 13 de ellos en 01:02:00

OCTAVA SEMANA

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
16 km	6x400 en 01:28 400R	8 km 3 de ellos en 12:50	5 km	Descanso	5 km	Carrera 10 km en 45:00

Todos los días al terminar haremos 1/2 hora de estiramientos, abdominales, lumbales y gimnasia.