PLAN DE ENTRENAMIENTO

Carrera 10K FEM

OBJETIVO

10KFEM

WWW.CARRERA10KFEM.COM

PLAN DE ENTRENAMIENTO

OBJETIVO 10KFEM

Carrera 10K FEM

	MARTES	JUEVES	SÁBADO (opcional)
S/01	5 min de cc + 1 min andando + 4 x (3'S + 1'F). Total: 21	5 min de cc + 5 x (3'S + 1'F). Total: 21 min	5 min de cc + 1 min andando + 5 x (3'S + 1'F). Total: 25 min
S/02	5 min de cc + 1 min andando + 4 x (4'S + 1'F). Total: 25 min	5 min de cc + 1'F + 1'S + 1'F + 2'S + 1'F + 3'S + 1'F + 4'S + 1'F +3'S + 1'F +2'S + 1'F +1'S + 1'F Total = 28 min	5 min de cc + 1 min andando + 5 x (4'S + 1'F). Total: 30 min
S/03	5 min de cc + 1 min andando + 4 x (4'S + 1'F). Total: 25 min	5 min de cc + 1'F + 1'S + 1'F + 2'S + 1'F + 3'S + 1'F +4'S + 1'F +4'S + 1'F +3'S + 1'F +2'S + 1'F +1'S + 1'F. Total = 33 min	20 min de cc + 5 x (1'S + 1'F). Total = 30 min
S/04	9' S + 1'F+9' S +1'F+9' S +1'F. + 6 progresiones de 50m recuperando 20" en el mismo sitio. Total = 30 min	10 min de cc + 6 series de 500m (recuperando andando alrededor del punto de partida/llegada 1')	**Test: Hacer una carrera de 5 o 6 km**

PLAN DE ENTRENAMIENTO

OBJETIVO 10KFEM

Carrera 10K FEM

	MARTES	JUEVES	SÁBADO (Opcional)
S/05	5 min de cc + 7 x (3'S + 1'F). Total: 33 min	4 km + 4 x (2' F+ 2'S)	5 min de cc + 7 x (4'S + 1'F). Total: 40 min
S/06	5 min de cc + 8 x (3'S + 1'F). Total: 37 min	10 min de cc + 8 series de 500m (recuperando andando alrededor del punto de llegada 1' entre cada serie)	**Test de 8km o 50 min (lo que antes consigas)**
S/07	10 min calentamiento + 1' recuperación + 4 series de 1.000m recuperando 1min entre cada serie	5 min de cc + 6 x (5'S + 1'F). Total: 40 min	5 min de cc + 8 x (4'S + 1'F). Total: 45 min
S/08	6 km + 1km suave + 1 km fuerte	20 min de cc suave + 6 progresivos de 60m	**Carrera 10KFem ¡A DISFRUTARLA!**

PLAN DE ENTRENAMIENTO

OBJETIVO 10KFEM

Carrera 10K FEM

Indicaciones generales:

- *Este plan está pensado para realizar tu primera 10K partiendo de que ya corres 20-30 minutos seguidos. Es un plan basado en cambios de ritmo y series, para poder seguirlo con facilidad.*
- *Si te parecen demasiado fáciles para ti nivel, en lugar de 5min de cc, realiza 15 o 20.*
- *Calienta un poco antes de empezar a correr (haz unas rotaciones de tobillos a derecha e izquierda, de rodillas, de cadera y de hombros) y estira un poco (5min)*
- *Anda unos 20 metros caminando de puntillas (apoyando sólo los dedos en el suelo) y otros 20 metros de talones*
- *Haz un pequeño sprint en el sitio de 15-20 seg y 10-12 saltos antes de comenzar a correr.*
- *Al finalizar realiza unas abdominales y estiramientos (10 a 15min)*

Leyenda:

- *3' = 3 min = 3 minutos / 10" = 10 seg = 10 segundos*
- *cc = Carrera Contínua (en ocasiones puede ser igual que correr suave)*
- *1' S = 1 minuto corriendo Suave*
- *5' F = 5 minutos corriendo Fuerte*
- *3 x (4'F +1'S) = 3 series de 4minutos corriendo a un ritmo superior + 1 min corriendo suave*
- *Recuperar en las series significa esperar andando, en ese sitio a que empiece la siguiente serie*
- *Progresivos: comenzar corriendo suave, y aumentar la velocidad hasta casi el máximo (terminar en sprint)*
- *Durante la semana, realiza de 30 a 50 sentadillas 3 o 4 veces/semana para fortalecer las piernas*

NOTA: Antes de empezar a seguir cualquier plan de entrenamiento es recomendable pasar un reconocimiento médico, para descartar cualquier problema que se pueda derivar de la práctica deportiva