



Plan de entrenamiento intermedio 10K



SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	5k aeróbico	7k Fartlek	5k	9k	5k aeróbico	10k Progresivo	Descanso
2	7k aeróbico	7k Fartlek	7k	8k	7k aeróbico	12k	Descanso
3	6k aeróbico	4-5 subidas Paso 12k – 5m/k y 5k	7k	9k	5kaeróbico	13k paso carrera	Descanso
4	8k	2k / 6 x 400 /2k	6k	10k	5k aeróbico	15 k	Descanso
5	8k	4-5 subidas Paso 12k – 5m/k y 5k	7k	9k	6k aeróbico	3k/5k a Ritmo/3k	Descanso
6	8k	2k / 5x800 / 2k	8k	11k	6k aeróbico	13k	Descanso
7	8k	5-6 subidas Paso 12k – 5m/k y 5k	7k	11k	6k aeróbico	16k	Descanso
8	7k aeróbico	2k / 8 x 400 /2k	7k	11k	7k	14k Progresivo	Descanso
9	8k	2k / 7 x 800 /2k	7k	11k	7k	13k	Descanso
10	2k / 4 x 1500 /2k	8k	8k	2k / 4 x 800 /2k	7k	13k	Descanso
11	8k	4-5 subidas Paso 12k – 5m/k y 5k	7k	10k Fartlek	6k	12k	Descanso
12	2k / 8 x 800 /2k	8k	8k	2k / 4 x 800 /2k	5k	8k	Descanso
13	2k / 6x400 / 2k	8k	Descanso	5k	Descanso	4k	Carrera

- Donde solo aparece distancia, ejercite Fartlek, Paso carrera, correr a FC, Correr a Ritmo.
- Entrenamiento no realizado, entrenamiento perdido
- El entrenamiento del día sábado será de evaluación
- Registre sus tiempos y se dará cuenta de los avances logrados
- Las subidas deben tener una distancia de 100 a 200 m y de a poco aumente la distancia a 300 y 400m, esto permitirá obtener fuerza y resistencia.
- Entre cada repetición, descanse 1 a 2 min.
- Los Fartlek, son carreras con cambios de ritmo
- Las series nos permitirán aumentar nuestro VO2max.