

Plan de Entrenamiento



10km Intermedio | 8 semanas

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1ª semana	1x 50'MO	DAY OFF	1x 10'LE 5x 3'CA 3'FU 1x 10'LE	DAY OFF	DAY OFF	1x 50'MO	DAY OFF
2ª semana	1x 30'LE 30'MO	DAY OFF	1x 15'LE 20'MO 5'FU 10'LE	1x 45'LE	DAY OFF	1x 7km MO	DAY OFF
3ª semana	1x 60'MO	DAY OFF	1x 5'LE 4x 5'MO 2'FU 3'CA 1x 10'MO	DAY OFF	DAY OFF	2x 2km MO 1km TR	DAY OFF
4ª semana	2x 20'MO 10'TR	DAY OFF	1x 45'MO	1x 6k MO	DAY OFF	1x 8km MO	DAY OFF
5ª semana	1x 10'LE 25'MO 10'FU 15'LE	DAY OFF	1x 10'MO 5x 3'CA 2'FU 1'MF 1x 10'LE	DAY OFF	DAY OFF	2x 2km MO 2km TR	DAY OFF
6ª semana	1x 60'TR	DAY OFF	1x 50'MO	1x 30'TR	DAY OFF	3x 1km LE 2km TR	DAY OFF
7ª semana	1x 50'LE	DAY OFF	1x 10'MO 6x 2'FU 1'MF 2'CA 1x 15'LE	DAY OFF	DAY OFF	1x 60'TR	DAY OFF
8ª semana	1x 40'LE	DAY OFF	1x 40'TR	DAY OFF	1x 40'LE	DAY OFF	PRUEBA 10k



Tabla de Frecuencia Cardíaca

CA	Caminata 50% a 65% da FCM
LE	Carrera Leve 65% a 75% da FCM
MO	Carrera Moderada 75% a 85% da FCM
FU	Carrera Fuerte 85% a 90% da FCM
MF	Carrera Muy Fuerte 90 a 100% da FCM

TR	Tiempo Run Ritmo que pretende hacer la prueba
PR	Progresivo Comenzar en LE y terminar en FU, aumentando el ritmo gradualmente
RG	Regresivo Partir en FU y terminar en LE, disminuyendo el ritmo gradualmente

FCM = Frecuencia Cardíaca Máxima

Ejemplo de lectura: 3x

12'CA
3'LE

 = 3 veces (12 minutos de caminata + 3 minutos de carrera leve)

1x

5'LE

5x

3'CA	2'MO	1'FU
------	------	------

 = 1 vez (5 min. de carrera leve) + 5 veces (3 min. de caminata +
2 min. de carrera moderada + 1 min. de carrera fuerte) + 1 vez (5 min. de caminata)
1x

5'CA
