

Plan de Entrenamiento



16km Principiante | 16 semanas

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1ª semana	1x 50'LE	DAY OFF	1x 30'LE 30'MO	DAY OFF	DAY OFF	1x 8km MO	DAY OFF
2ª semana	1x 50'MO	DAY OFF	1x 30'MO 10'FU 20'LE	DAY OFF	DAY OFF	1x 60'LE	DAY OFF
3ª semana	1x 30'LE 30'MO	DAY OFF	1x 20'LE 15'MO 5'FU 10'LE	DAY OFF	DAY OFF	1x 10km LE	DAY OFF
4ª semana	1x 60'MO	DAY OFF	1x 5'LE 4x 4'MO 3'FU 3'CA 1x 5'MO	DAY OFF	DAY OFF	1x 70'LE	DAY OFF
5ª semana	1x 40'MO 10'FU 10'LE	DAY OFF	1x 30'MO 10'FU 20'LE	DAY OFF	DAY OFF	1x 10km MO	DAY OFF
6ª semana	1x 70'LE	DAY OFF	3x 10'MO 10'TR	DAY OFF	DAY OFF	1x 12km LE	DAY OFF
7ª semana	1x 40'MO 10'FU 10'LE	DAY OFF	1x 5'LE 3x 2'MO 4'FU 4'CA 1x 10'MO	DAY OFF	DAY OFF	1x 8km MO 2km LE	DAY OFF
8ª semana	1x 70'MO	DAY OFF	1x 30'MO 10'FU 20'LE	1x 40'LE	DAY OFF	1x 10km LE	DAY OFF

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9^a semana	1x 40'MO 20'TR	DAY OFF	1x 5'LE 4x 4'PR 2'FU 4'CA 1x 5'MO	1x 40'MO	DAY OFF	1x 14km TR	DAY OFF
10^a semana	1x 60'MO	DAY OFF	3x 15'MO 5'FU	1x 6km FU	DAY OFF	1x 8km MO	DAY OFF
11^a semana	1x 60'LE	DAY OFF	1x 5'MO 4x 6'PR 4'RG 2'CA 1x 5'MO	1x 45'LE	DAY OFF	1x 12km LE	DAY OFF
12^a semana	1x 40'MO 20'TR	DAY OFF	1x 5'LE 4x 6'PR 2'FU 2'CA 1x 5'MO	1x 40'MO	DAY OFF	1x 10km TR	DAY OFF
13^a semana	1x 30'MO 15'FU 15'LE	DAY OFF	3x 15'MO 5'FU	DAY OFF	DAY OFF	1x 14km MO	DAY OFF
14^a semana	1x 30'PR 30'RG	DAY OFF	3x 15'PR 5'CA	1x 8km LE	DAY OFF	1x 8km MO 4km TR	DAY OFF
15^a semana	1x 60'MO	DAY OFF	1x 8km MO	1x 40'MO	DAY OFF	1x 10km LE	DAY OFF
16^a semana	1x 60'MO	DAY OFF	1x 8km MO	DAY OFF	1x 40'LE	DAY OFF	PRUEBA 16K



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
