

Semana 1		Semana 4		Mi	Día de descanso
Lunes (Lu)	Día de descanso	Lu	Día de descanso	Ju	70 min a ritmo suave
Martes (Ma)	15' calentamiento a ritmo muy suave 5 x 4 min rápido con 2 min a ritmo suave entremedias 15 min vuelta a la calma suave	Ma	15 min calentamiento a ritmo suave Intervalos: 3' fuerte - 2' suave / 5' fuerte - 3' suave / 3' fuerte - 2' suave / 5' fuerte - 3' suave / 3' fuerte - 2' suave y 15 min vuelta a la calma a ritmo suave	Vi	Día de descanso
Miércoles (Mi)	Día de descanso			Sa	3 x 15 min a ritmo alto/muy alto con 1 min suave entremedias 15 min vuelta a la calma
Jueves (Ju)	45 min fartlek: se denomina así a los cambios de ritmo aleatorios Busca un circuito que te permita realizar estos cambios de ritmo, es decir, procura mantenerte en niveles de esfuerzo entre el 65-85% de tu FC máx si usas pulsómetro y en momentos puntuales llega al 85-90% de tu FC máx. Mantén un ritmo medio (cómodo) y ves intercalando cambios de ritmo un poco más intensos de una duración de 1-3'.	Mi	Día de descanso	Do	10 min calentamiento 20 min CC a ritmo alto 10 min vuelta a la calma
		Ju	75 min a ritmo cómodo		
		Vi	Día de descanso		
		Sa	10 min calentamiento a ritmo suave 3 x 12 min a ritmo alto con 4 min suave entremedias 10 min suaves de vuelta a la calma		
		Do	50 min CC a ritmo suave-medio		
Viernes (Vi)	Día de descanso				Semana 8
Sábado (Sa)	10' calentamiento a ritmo suave 25'a ritmo medio-alto 10' vuelta a la calma a ritmo suave	Semana 5		Lu	Día de descanso
		Lu	Día de descanso	Ma	10 min calentamiento 5 x 5 min fuerte con 3 min suaves entremedias y 10 min vuelta a la calma
Domingo (Do)	60 min carrera continua (CC) a ritmo suave (lento)	Ma	50 min CC a ritmo medio-bajo con 10 min de fartlek entremedias	Mi	Día de descanso
Semana 2		Mi	Día de descanso	Ju	40 min a ritmo suave
Lu	Día de descanso	Ju	15 min calentamiento Pirámide de intervalos: 3 min fuerte - 2 min suave 5 min fuerte - 3 min suave 7 min fuerte - 4 min suave 5 min fuerte - 3 min suave 3 min fuerte - 2 min suave 15 min vuelta a la calma	Vi	Día de descanso
Ma	15 min calentamiento a ritmo suave Pirámide de intervalos 2' fuerte - 2 min suave / 3' fuerte - 3' suave 5' fuerte - 4' suave / 3' suave - 3' fuerte / 2' fuerte - 2' suave 15' vuelta a la calma a ritmo suave	Vi	Día de descanso	Sa	Carrera de 10 km o test de 10km cronometrado con amigos
Mi	Día de descanso	Sa	40 min a ritmo suave		Semana 9
Ju	50 min a ritmo lento y a continuación 3 sprints progresivos: correr entre 80-100 mts aumentando la velocidad gradualmente	Do	80 min a ritmo suave-medio	Ju	Día de descanso
Vi	Día de descanso			Vi	Pirámide de intervalos: 5 min fuerte - 3 min suave / 8 min fuerte - 5 min suave / 5 min fuerte - 3 min suave / 15 min vuelta a la calma
Sa	10 min calentamiento a ritmo suave 3 x 10 min a ritmo alto con 4 min a ritmo lento entremedias 10 min vuelta a la calma	Semana 6		Sa	Día de descanso
Do	60-70 min carrera continua (CC) a ritmo suave	Lu	Día de descanso	Do	10 min calentamiento y 50 min a ritmo medio y 10 min vuelta a la calma
Semana 3		Ma	15 min calentamiento a ritmo suave 6 x 4 min fuerte con 2 min suaves entremedias 15 min vuelta a la calma		Semana 10
Lu	Día de descanso	Mi	Descanso	Lu	Día de descanso
Ma	15 min calentamiento 8 x 2 min a ritmo fuerte con 1 min suave entremedias 15 min vuelta a la calma	Ju	50 min a ritmo suave	Ma	15 min calentamiento 12 x 1 min rápido con 45 seg suaves entremedias y 15 min vuelta a la calma
Mi	Día de descanso	Vi	Día de descanso	Mi	Día de descanso
Ju	60 min CC a ritmo suave con 5 sprints progresivos entremedias	Sa	10 min calentamiento a ritmo suave 35 min a ritmo intenso y 10 min vuelta a la calma	Ju	10 min calentamiento a ritmo suave 50' ritmo medio y 10' vuelta a la calma
Vi	Día de descanso	Do	70 min a ritmo suave	Vi	Día de descanso
Sa	15 min calentamiento a ritmo suave 30 min a ritmo medio -alto y 15 min de vuelta a la calma	Semana 7		Sa	10 min calentamiento a ritmo suave 2 x 15 min a ritmo alto con 5 min suave entremedias y 10 min vuelta a la calma
Do	10 min calentamiento a ritmo suave 40 min CC a ritmo medio y 10 min de vuelta a la calma	Lu	Día de descanso	Do	75 min a ritmo suave
		Ma	15 min calentamiento a ritmo suave 10 x 2 min a ritmo fuerte con 1 min a ritmo suave entremedias y 15 min de vuelta a la calma		

Semana 11	
Lu	Día de descanso
Ma	15 min calentamiento a ritmo suave 6 x 5 min fuerte con 3 min suave entremedias 15 min vuelta a la calma a ritmo suave
Mi	Día de descanso
Ju	50 min a ritmo suave
Vi	Día de descanso
Sa	10 min calentamiento a ritmo suave 35 min a ritmo alto 10 min vuelta a la calma a ritmo suave
Do	50 min a ritmo suave
Semana 12	
Lu	Día de descanso
Ma	15 min calentamiento a ritmo suave Intervalos: 2 min fuerte - 2 min suave 3 min fuerte - 2 min suave 4 min fuerte - 2 min suave 15 min vuelta a la calma a ritmo suave
Mi	Día de descanso
Ju	20 min a ritmo suave y a continuación 3 sprints progresivos
Vi	Día de descanso
Sa	Día de descanso
Do	CARRERA DE 10KM

Los colores indican la intensidad del entrenamineto que deberías respetar:

AZUL:	entrenamiento intensidad suave 65-75% de la FC máxima
VERDE:	entrenamiento intensidad media 75-85% FC máxima
NARANJA	entrenamiento intensidad alta 85-90% FC máxima Se mejora sobre todo la velocidad El cuerpo se expone a gran esfuerzo. Una sesión por semana
ROJO:	entrenamiento intensidad de competición, > 90% FC máxima Sesiones agotadoras. Nunca dos seguidas pero sí una por semana

procurando aumentar la velocidad gradualmente.

es lentas para que la frecuencia cardíaca baje lo más posible.

ones aprovechando las irregularidades y desnivles del circuito que elegimos para entrenar.

carrera continua.