

Plan de entreno para un 10 km

Dirigido a: corredores de nivel intermedio que desean participar en una carrera de **10K**.

Duración: 7 semanas.

Meta: participar en una carrera de **10 kilómetros** o completar el plan como parte del entrenamiento de base de un plan específico que busque alcanzar un tiempo determinado en una carrera de **10 kilómetros**.

Definiciones de Paso de Entrenamiento:

- **Ligero:** A este ritmo vamos a correr la mayoría de los entrenamientos y es un paso al que puedas mantener una conversación, pero cuidando de que tus pulsaciones se ubiquen por encima de un 60% del máximo. Como referencia puedes usar unos 90 segundos por encima de tu paso de 10k.

Semana 1

Lunes	descanso
Martes	calentar 2k + 4 series de 800 metros, recuperando 800 metros
Miércoles	8 kilómetros a paso ligero
Jueves	calentar 2k + 8 series de 200 metros, recuperando 200 metros
Viernes	8 kilómetros a paso ligero
Sábado	descanso
Domingo	5 kilómetros ligero + 5 kilómetros a paso de carrera
Total	aproximadamente: 39,6 kilómetros

semana 2

Lunes	descanso
Martes	calentar 2k + 8 series de 400 metros, recuperando 200 metros
Miércoles	8 kilómetros a paso ligero
Jueves	calentar 3k + 12 series de 100 metros, recuperando 2 minutos
Viernes	10 kilómetros a paso ligero
Sábado	descanso
Domingo	10 kilómetro a paso de carrera
Total	aproximadamente: 39 kilómetros

Semana 3

Lunes	descanso
-------	----------

Martes calentar 3k + 8 series de 100 metros, recuperando 2 minutos
Miércoles 8 kilómetros a paso ligero
Jueves 5 kilómetros a paso ligero + 3kms a paso de carrera
Viernes 6 kilómetros a paso ligero
Sábado descanso
Domingo 7 kilómetros ligero + 3kms a paso de carrera
Total aproximadamente: 35,8 kilómetros

Semana 4

Lunes descanso
Martes calentar 2k + 2 x 1500mts, recup 3 minutos
Miércoles 6 kilómetros a paso ligero
Jueves calentar 2k + 8 series de 400 metros, recuperando 200 metros
Viernes 8 kilómetros a paso ligero
Sábado descanso
Domingo 4 kilómetros ligero + 6 kilómetros a paso de carrera
Total aproximadamente: 35,8 kilómetros

Semana 5

Lunes descanso
Martes calentar 2k + 4 series de 800 metros, recuperando 800 metros
Miércoles 8 kilómetros a paso ligero
Jueves calentar 2k + 6 series de 400 metros, recuperando 200 metros
Viernes 8 kilómetros a paso ligero
Sábado descanso
Domingo 4 kilómetros ligero + 6 kilómetros a paso de carrera
Total aproximadamente: 40 kilómetros

Semana 6

Lunes descanso
Martes calentar 2k + 4 series de 400 metros, recuperando 200 metros
Miércoles 10 kilómetros a paso ligero
Jueves 5 kilómetros ligero + 3 kilómetros a paso de carrera
Viernes 8 kilómetros a paso ligero
Sábado descanso
Domingo 7 kilómetros ligero + 3 kilómetros a paso de carrera
Total aproximadamente: 36,4 kilómetros

Semana 7

Lunes	descanso
Martes	calentar 2k + 5 series de 200 metros, recuperando 200 metros
Miércoles	15 min de calentamiento + 5 kilómetros a paso ligero
Jueves	6 kilómetros + 2 kilómetros a paso de carrera
Viernes	25 min suaves
Sábado	descanso
Domingo	Carrera 10k