



**10K
VALENCIA
TRINIDAD ALFONSO**



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA 10 KM SUB 50´

Para correr 10 km en 50´ hay que correr a un promedio de 5´00 el km. El plan de entrenamiento que vamos a empezar va a tener como objetivo llegar al 16 de noviembre de 2014, preparados para bajar de 50´00.

Antes de empezar a seguir cualquier plan de entrenamiento es recomendable pasar un reconocimiento médico, para descartar cualquier problema que se pueda derivar de la práctica deportiva. Vamos a dividir la planificación en dos fases: la primera que tendrá como objetivo correr distancias de entre 5 km a ritmo inferior de 4´50´ el Km., esta programación terminara el 21 de julio. Luego tendremos 14 días de descanso, donde realizaremos otro tipo de actividad física diferente a la carrera a pie y después reanudaremos los entrenamientos con vistas al 10k Valencia Trinidad Alfonso.

No debemos terminar agotados en ninguna sesión de entrenamiento, lo ideal es que al terminar de entrenar nos quedemos con ganas de hacer más. Si no podemos realizar algún entrenamiento de los programados semanalmente, no intentaremos recuperarlo sino que seguiremos realizando los demás entrenamientos como estaban planificados. Si disponemos de 3 días semanalmente, no realizaremos el entrenamiento de cambios de ritmo o el de las cuestas.

Si tenemos que competir, un fin de semana que no esté programado, descansaremos dos días antes de la prueba y el día de antes realizaremos un calentamiento de 30´ de carrera continua suaves + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. la vuelta andando. Si sufrimos una lesión, un constipado o cualquier circunstancia que nos impida entrenar durante algún tiempo, reanudaremos el entrenamiento realizando carrera continua suave (empezaremos con 30´ y progresivamente subiremos hasta 60´) durante al menos 15 días, volveremos a seguir el plan cuando hayamos recuperado todas las fuerzas.

Para seguir este plan de entrenamiento, es fundamental no terminar agotado después de cada sesión, y tenemos que partir de la base de que habitualmente hemos practicado la carrera a pie (6-8 km) 3 días a la semana durante al menos un mes.

Una buena referencia, que nos puede indicar que estamos eligiendo el plan que corresponde a nuestro nivel, seria realizar un test de 3 km y realizar un tiempo entre 14´50´´ – 15´ 10´´.

Antes y después de realizar la carrera continua realizaremos como mínimo 10´ de estiramientos.



SEMANA DEL 28 DE ABRIL AL 4 DE MAYO

- Lunes: descanso.
Martes: 10 km + 30´ de acondicionamiento físico.
(6 km a 5´40 – 4 km a 5´35)
Miércoles: descanso.
Jueves: 4 km + 2 series de 3.000 m. a 15´50, rec. 3´. entre series trotando suave.
(4 km a 5´40 – no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos 120.)
Viernes: descanso.
Sábado: 5 km a ritmo 5´40 + 8 cambios de 60´´, con una rec. de 3´.
Los 60´´ a ritmo 5´00 y la rec. a 5´50 el km. no pasar de 170 pulsaciones en los cambios y no bajar de 145 en la rec.
Domingo: 12 km.
(6 km a 5´40 – 6 km a 5´35)

SEMANA DEL 5 AL 11 DE MAYO

- Lunes: descanso.
Martes: 10 km + 30´ de acondicionamiento físico.
(6 km a 5´40 – 4 km a 5´35)
Miércoles: descanso.
Jueves: 6 Km.
(4 km a 5´40 - 2 km a 5´35)
Viernes: descanso.
Sábado: 4 km a 5´40 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. la vuelta andando.
Domingo: Competición
Distancia entre 5 y 8 Km.
Ritmo competición alrededor 5´20 el km.
Si no se puede competir realizar un test sobre 5 km

SEMANA DEL 12 AL 18 DE MAYO

- Lunes: descanso.
Martes: 6 km + 30´ de acondicionamiento físico y técnica de carrera.
(6 km a 5´40)
Miércoles: descanso.
Jueves: 5 km a ritmo 5´40 + 8 cambios de 30´´, con una rec. de 3´.
Los 30´´ a ritmo 5´00 y la rec. a 5´40 el km. no pasar de 170 pulsaciones en los cambios y no bajar de 145 en la rec.
Viernes: descanso.
Sábado: 5 km + 3 series de 2.000 m. a 10´50´´, rec. 3´ entre series trotando suave.
(5 km a 5´40 – no pasar de 170 pulsaciones, en la recup. bajar a menos 120.)
Domingo: 12 km.
(4 km a 5´50 – 4 km a 5´40 – 4 km a 5´30)



SEMANA DEL 19 AL 25 DE MAYO

- Lunes: descanso.
Martes: 10 km + 30' de acondicionamiento físico y técnica de carrera.
(6 km a 5'40 – 4 km 5'30)
Miércoles: descanso.
Jueves: 5 km + 2 series de 3.000 m. a 15'45, rec. 3' entre series trotando suave.
(5 km a 5'40– no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos 120)
Viernes: descanso.
Sábado: 5 km a 5'40 + 8 cuestas de 100 m. + 8 rectas de 100 m. al 80% rec. la vuelta andando.
Domingo: 14 km.
(6 km a 5'40 – 8 km a 5'30)

SEMANA DEL 26 DE MAYO AL 1 DE JUNIO

- Lunes: descanso.
Martes: 10 km + 30' de acondicionamiento físico.
(4 km a 5'40 – 6 km a 5'30)
Miércoles: descanso.
Jueves: 5 km + 3 series de 2.000 m. a 10'20'' rec. 3' entre series trotando suave.
(5 km a 5'40 – no pasar de 170 pulsaciones en las series en la recuperación bajar a menos de 120 pulsaciones.)
Viernes: descanso.
Sábado: 5 km a 5'40 + 8 cuestas de 100 m. + 8 rectas de 100 m. al 80% rec. la vuelta andando.
Domingo: 14 km.
(6 km a 5'40 – 8 km a 5'30)

SEMANA DEL 2 AL 8 DE JUNIO

- Lunes: descanso.
Martes: 5 km + 5 series de 1.000 m. a 5'05, rec. 3' entre series trotando suave.
(5 km a 5'40– no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos 120)
Miércoles: 10 km + 30' de acondicionamiento físico.
(4 km a 5'40 – 6 km a 5'30)
Jueves: descanso.
Viernes: 4 km a 5'40 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. la vuelta andando.
Sábado: Competición
Distancia entre 5 y 8 Km.
Ritmo competición alrededor 5'10 el km.
Si no se puede competir realizar un test sobre 5 km
Domingo: 4 km a 5'40 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. la vuelta andando.



SEMANA DEL 9 AL 15 DE JUNIO

- Lunes: descanso.
Martes: 6 km + 30' de acondicionamiento físico + 6 progresivos de 100 m. al 70%
rec. volver andando (100 m.)
(4 km a 5'40 – 2 km a 5'30)
Miércoles: descanso.
Jueves: 5 km a ritmo 5'40 + 8 cambios de 30'', con una rec. de 3'.
Los 30'' a ritmo 4'50 y la rec. a 5'40 el km. no pasar de 170 pulsaciones en los cambios
y no bajar de 145 en la rec.
Viernes: descanso.
Sábado: 5 km + 3 series de 2.000 m. a 10'10'', rec. 3' entre series trotando suave.
(5 km a 5'40 – no pasar de 170 pulsaciones, en la recup. bajar a menos 120.)
Domingo: 12 km.
(4 km a 5'40 – 5 km a 5'30 – 3 km a 5'20)

SEMANA DEL 16 AL 22 DE JUNIO

- Lunes: descanso.
Martes: 5 km + 5 series de 1.000 m. a 5'00 rec. 3' entre series trotando suave.
(5 km a 5'40 – no pasar de 170 pulsaciones en las series
en la recuperación bajar a menos de 120 pulsaciones.)
Miércoles: 6 km + 30 min. de acondicionamiento físico + 6 progresivos de 100 m. al 70%
rec. volver andando (100 m.)
(4 km a 5'40 – 2 km a 5'30)
Jueves: descanso.
Viernes: 4 km a 5'40 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. la vuelta andando.
Sábado: Competición
Distancia de 5 Km.
Ritmo competición alrededor 5'00 el km.
Si no se puede competir realizar un test sobre 5 km.
Domingo: descanso.

SEMANA DEL 23 AL 29 DE JUNIO

- Lunes: 6 km + 30' de técnica de carrera.
(4 km a 5'35 – 2 km a 5'30)
Martes: descanso.
Miércoles: 10 km + 30'. de acondicionamiento físico.
(5 km a 5'30 – 5 km a 5'20)
Jueves: 6 km + 2 series de 2.000 m. a 10'00 rec. 4' entre series trotando suave.
(6 km a 5'30 – no pasar de 170 pulsaciones en las series
en la recuperación bajar a menos de 120 pulsaciones.)
Viernes: descanso.
Sábado: 10 km
(4 km a 5'30 – 6 km 5'20)
Domingo: 14 km. + 8 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100 m.)
(4 km a 5'30 – 10 km a 5'15)



SEMANA DEL 30 DE JUNIO AL 6 DE JULIO

- Lunes: 6 km + 30' de técnica de carrera + 10 progresivos de 100 m. al 70%
rec. volver andando (100 m.)
(4 km a 5'30 – 2 km a 5'20)
- Martes: descanso.
- Miércoles: 8 km + 20' acondicionamiento físico.
(4 km a 5'30 – 4 km a 5'20)
- Jueves: Descanso.
- Viernes: 4 km. a 5'40 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100 m.)
- Sábado: Competición
Distancia de 5 Km.
Ritmo competición alrededor 4'50 el km.
Si no se puede competir realizar un test sobre 5 km.
- Domingo: 5 km. a 5'40 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100m.)

SEMANA DEL 7 AL 13 DE JULIO

- Lunes: 6 km + 30' de técnica de carrera.
(4 km a 5'30 – 2 km a 5'20)
- Martes: descanso.
- Miércoles: 10 km + 30'. de acondicionamiento físico.
(5 km a 5'30 – 5 km a 5'20)
- Jueves: 6 km + 2 series de 2.000 m. a 9'40 rec. 4' entre series trotando suave.
(6 km a 5'40 – no pasar de 170 pulsaciones en las series
en la recuperación bajar a menos de 120 pulsaciones.)
- Viernes: descanso.
- Sábado: 10 km
(4 km a 5'40 – 6 km 5'20)
- Domingo: 12 km. + 8 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100 m.)
(4 km a 5'30 – 8 km a 5'10)

SEMANA DEL 14 AL 20 DE JULIO

- Lunes: 6 km + 30' de técnica de carrera + 10 progresivos de 100 m. al 70%
rec. volver andando (100 m.)
(4 km a 5'30 – 2 km a 5'20)
- Martes: descanso.
- Miércoles: 8 km + 20' acondicionamiento físico.
(4 km a 5'40 – 4 km a 5'30)
- Jueves: Descanso.
- Viernes: 4 km. a 5'40 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100 m.)
- Sábado: Competición
Distancia de 5 Km.
Ritmo competición alrededor 4'50 el km.
Si no se puede competir realizar un test sobre 5 km.
- Domingo: 5 km. a 5'30 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100m.)



SEMANA DEL 21 AL 27 DE JULIO Y SEMANA DEL 28 DE JULIO AL 3 DE AGOSTO

Desconectamos de la carrera a pie DESCANSO realizamos otras actividades físicas, caminar, nadar, ir en bici, pero todo en plan muy relajado.

SEMANA DEL 4 AL 10 DE AGOSTO

Lunes: descanso.
Martes: 5 km + 30´ acondicionamiento físico.
(5 km a 5´40)
Miércoles: descanso.
Jueves: 5 km. a 5´40 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100 m.)
Viernes: descanso.
Sábado: 6 km. a 5´40 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100m.)
Domingo: 6 km. a 5´40 + 8 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100m.)

SEMANA DEL 11 AL 17 DE AGOSTO

Lunes: descanso.
Martes: 6 km + 30´. de acondicionamiento físico.
(4 km a 5´40 – 2 km a 5´35)
Miércoles: descanso.
Jueves: 6 km. a 5´40 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100 m.)
Viernes: descanso.
Sábado: 6 km. a 5´40 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100m.)
Domingo: 8 km. a 5´40 + 8 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100m.)

SEMANA DEL 18 AL 24 DE AGOSTO

Lunes: descanso.
Martes: 8 km + 30´ acondicionamiento físico.
(4 km a 5´40 – 4 km a 5´30)
Miércoles: descanso.
Jueves: 6 km. a 5´40 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100 m.)
Viernes: descanso.
Sábado: 8 km. a 5´40 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100 m.)
Domingo: 10 km. a 5´40 + 8 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100m.)



SEMANA DEL 25 AL 31 DE AGOSTO

- Lunes: descanso.
Martes: 8 km + 30' de acondicionamiento físico.
(5 km a 5'40 – 3 km a 5'30)
Miércoles: descanso.
Jueves: 5 km a ritmo 5'40 + 8 cambios de 60'', con una rec. de 3'.
Los 60'' a ritmo de 5'10 y la rec. a 5'40 el km. no pasar de 170 pulsaciones en los cambios y no bajar de 145 en la rec.
Viernes: descanso.
Sábado: 10 km
(3 km a 5'40 – 2 km a 5'35 – 5 km 5'30)
Domingo: 10 km. + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. volver andando (100 m.)
(4 km a 5'40 – 6 km a 5'35)

SEMANA DEL 1 AL 7 DE SEPTIEMBRE

- Lunes: descanso.
Martes: 9 km + 30' de acondicionamiento físico.
(4 km a 5'40 – 5 km a 5'30)
Miércoles: descanso.
Jueves: 5 km + 2 series de 3.000 m. a 15'30, rec. 3' entre series trotando suave.
(5 km a 5'40 – no pasar de 170 pulsaciones, en la recup. bajar a menos 120.)
Viernes: descanso.
Sábado: 5 km a ritmo 5'40 + 10 cambios de 30'', con una rec. de 3'.
Los 30'' a ritmo de 5'00 y la rec. a 5'40 el km. no pasar de 170 pulsaciones en los cambios y no bajar de 145 en la rec.
Domingo: 12 km.
(5 km a 5'40 – 5 km a 5'30 – 2 km a 5'30)

SEMANA DEL 8 AL 14 DE SEPTIEMBRE

- Lunes: descanso.
Martes: 5 km + 6 series de 1.000 m. a 5'00 rec. 3' entre series trotando suave.
(5 km a 5'40 – no pasar de 170 pulsaciones en las series en la recuperación bajar a menos de 120 pulsaciones.)
Miércoles: descanso.
Jueves: 8 Km.
(4 km a 5'40 - 4 km a 5'30)
Viernes: descanso.
Sábado: 4 km a 5'40 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. la vuelta andando.
Domingo: Competición
Distancia entre 5 y 6 Km.
Ritmo competición 5'05 el km.

Si no se puede competir realizar un test sobre 5 km



SEMANA DEL 15 AL 21 DE SEPTIEMBRE

- Lunes: descanso.
Martes: 10 km + 30' de acondicionamiento físico.
(4 km a 5'40 – 6 km a 5'35)
Miércoles: descanso.
Jueves: 5 km + 3 series de 2.000 m. a 10'10'', rec. 3' entre series trotando suave.
(5 km a 5'40 – no pasar de 170 pulsaciones, en la recup. bajar a menos 120.)
Viernes: descanso.
Sábado: 5 km a ritmo 5'40 + 10 cambios de 60'', con una rec. de 3'.
Los 60'' a ritmo de 4'50 y la rec. a 5'40 el km. no pasar de 170 pulsaciones en los cambios y no bajar de 145 en la rec.
Domingo: 14 km por montaña a 5'50 + 8 progresivos de 100 m. al 70% rec. la vuelta andando.

SEMANA DEL 22 AL 28 DE SEPTIEMBRE

- Lunes: descanso.
Martes: 12 km + 30' de acondicionamiento físico.
(5 km a 5'40 – 7 km a 5'30)
Miércoles: descanso.
Jueves: 5 km + 6 series de 1.000 m. a 5'00'' rec. 2' entre series trotando suave.
(5 km a 5'40 – no pasar de 170 pulsaciones en las series en la recuperación bajar a menos de 120 pulsaciones.)
Viernes: descanso.
Sábado: 5 km a ritmo 5'40 + 8 cambios de 2', con una rec. de 2'.
Los 2' a ritmo de 4'50 y la rec. a 5'40 el km. no pasar de 170 pulsaciones en los cambios y no bajar de 145 en la rec.
Domingo: 14 km por montaña a 5'50 + 8 progresivos de 100 m. al 70% rec. la vuelta andando.

SEMANA DEL 29 DE SEPTIEMBRE AL 5 DE OCTUBRE

- Lunes: descanso.
Martes: 5 km + 6 series de 1.000 m. a 4'55 rec. 3' entre series trotando suave.
(5 km a 5'40 – no pasar de 170 pulsaciones en las series en la recuperación bajar a menos de 120 pulsaciones.)
Miércoles: descanso.
Jueves: 8 Km.
(4 km a 5'40 - 4 km a 5'30)
Viernes: descanso.
Sábado: 4 km a 5'40 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. la vuelta andando.
Domingo: Competición
Distancia entre 5 y 7 Km.
Ritmo competición 5'05 – 5'00 el km.
Si no se puede competir realizar un test sobre 5 km



SEMANA DEL 6 AL 12 DE OCTUBRE

- Lunes: descanso.
Martes: 12 km + 30´ de acondicionamiento físico.
(6 km a 5´40 – 6 km a 5´30)
Miércoles: descanso.
Jueves: 5 km + 2 series de 3.000 m. a 15´00, rec. 3´. entre series trotando suave.
(5 km a 5´40 – no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos 120.)
Viernes: descanso.
Sábado: 5 km a ritmo 5´40 + 10 cambios de 60´´, con una rec. de 3´.
Los 60´´ a ritmo 4´30 y la rec. a 5´30 el km. no pasar de 170 pulsaciones en los cambios y no bajar de 145 en la rec.
Domingo: 16 km.
(5 km a 5´50 – 7 km a 5´40 – 4 km a 5´30)

SEMANA DEL 13 AL 19 DE OCTUBRE

- Lunes: descanso.
Martes: 12 km + 30´. de acondicionamiento físico.
(4 km a 5´40 – 8 km a 5´30)
Miércoles: descanso.
Jueves: 5 km a ritmo 5´40 + 10 cambios de 30´´, con una rec. de 3´.
Los 30´´ a ritmo 4´30 y la rec. a 5´30 el km. no pasar de 170 pulsaciones en los cambios y no bajar de 145 en la rec.
Viernes: descanso.
Sábado: 5 km + 3 series de 2.000 m. a 9´50´´, rec. 2´ entre series trotando suave.
(5 km a 5´40 – no pasar de 170 pulsaciones, en la recup. bajar a menos 120.)
Domingo: 16 km.
(5 km a 5´40 – 5 km a 5´35 – 6 km a 5´30)

SEMANA DEL 20 AL 26 DE OCTUBRE

- Lunes: descanso.
Martes: 12 km + 30´ de acondicionamiento físico.
(4 km a 5´40 – 8 km a 5´30)
Miércoles: descanso.
Jueves: 5 km + 2 series de 3.000 m. a 15´00, rec. 3´ entre series trotando suave.
(5 km a 5´40– no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos 120)
Viernes: descanso.
Sábado: 5 km a ritmo 5´40 + 8 cambios de 2´, con una rec. de 2´.
Los 2´ a ritmo de 4´40 y la rec. a 5´40 el km. no pasar de 170 pulsaciones en los cambios y no bajar de 145 en la rec.
Domingo: 16 km.
(6 km a 5´40 – 10 km a 5´30)



SEMANA DEL 27 DE OCTUBRE AL 2 DE NOVIEMBRE

Lunes: descanso.
Martes: 5 km + 6 series de 1.000 m. a 4'50 rec. 90'' entre series trotando suave.
(5 km a 5'40 – no pasar de 170 pulsaciones en las series en la recuperación bajar a menos de 120 pulsaciones.)
Miércoles: descanso.
Jueves: 8 Km. + 8 rectas de 100 m. al 80% rec. la vuelta andando.
(4 km a 5'40 - 4 km a 5'30)
Viernes: descanso.
Sábado: 4 km a 5'40 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. la vuelta andando.
Domingo: Competición
Distancia entre 5 y 7 Km.
Ritmo competición 5'00 el km.
Si no se puede competir realizar un test sobre 5 km

SEMANA DEL 3 AL 9 DE NOVIEMBRE

Lunes: descanso.
Martes: 12 km + 30' de acondicionamiento físico.
(4 km a 5'40 – 8 km a 5'30)
Miércoles: descanso.
Jueves: 5 km a ritmo 5'40 + 10 cambios de 30'', con una rec. de 3'.
Los 30'' a ritmo 4'30 y la rec. a 5'30 el km. no pasar de 170 pulsaciones en los cambios y no bajar de 145 en la rec.
Viernes: descanso.
Sábado: 5 km + 3 series de 2.000 m. a 9'50, rec. 4' entre series trotando suave.
(5 km a 5'40 – no pasar de 170 pulsaciones, en la recup. bajar a menos 120.)
Domingo: 12 km. + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. la vuelta andando.
(6 km a 5'40 – 6 km a 5'30)

SEMANA DEL 10 AL 16 DE NOVIEMBRE

Lunes: descanso.
Martes: 5 km + 6 series de 1.000 m. a 5'00 rec. 3' entre series trotando suave.
(5 km a 5'40 – no pasar de 170 pulsaciones en las series en la recuperación bajar a menos de 120 pulsaciones.)
Miércoles: descanso.
Jueves: 8 Km. + 8 rectas de 100 m. al 80% rec. la vuelta andando.
(4 km a 5'40 - 4 km a 5'30)
Viernes: descanso.
Sábado: 4 km a 5'40 + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. la vuelta andando
Domingo: **COMPETICIÓN**
10 KM
RITMO 5'KM
REALIZAR LA CARRERA A RITMO UNIFORME
IDEAL SEGUNDOS 5 KM IGUAL O MAS RAPIDOS QUE LOS PRIMEROS

Miguel Rubio
Entrenador Nacional de Atletismo.
S. D. Correcaminos