

Plan de Entrenamiento para 5000 metros - Nivel Avanzado (bajar de 17 min)

IMPORTANTE:

* Los tiempos y distancias que se muestran son aproximados, no tiene excesiva importancia que varíen ligeramente.

Sem.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	Descanso (Pesas)	6x800m Ritmo: 2m38s-2m42s Recup. 2m30s	12Km C.C.	12Km Fartlek	12Km C.C.	Descanso	11Km C.C.
2	Descanso (Pesas)	12Km Fartlek	12 Km C.C.	12Km Fartlek	12 Km C.C.	Descanso	11Km C.C.
3	Descanso (Pesas)	6x800m Ritmo: 2m37s-2m41s Recup. 2m30s	12Km C.C.	8x200m Ritmo: 39s-43s Recup. 1m	12Km C.C.	Descanso	13Km C.C.
4	Descanso (Pesas)	8x400m Ritmo: 1m17s-1m21s Recup. 1m30s	12 Km C.C.	6x400m Ritmo: 1m19s-1m23s Recup. 1m30s	12 Km C.C.	Descanso	13Km C.C.
5	Descanso (Pesas)	6x800m Ritmo: 2m36s-2m40s Recup. 2m30s	12Km C.C.	6x400m Ritmo: 1m19s-1m23s Recup. 1m30s	12Km C.C.	Descanso	15Km C.C.
6	Descanso (Pesas)	10x400m Ritmo: 1m17s-1m21s Recup. 1m30s	12 Km C.C.	10x200m Ritmo: 39s-43s Recup. 1m	12 Km C.C.	Descanso	15Km C.C.
7	Descanso (Pesas)	8x800m Ritmo: 2m36s-2m40s Recup. 2m30s	12 Km C.C.	6x400m Ritmo: 1m19s-1m23s Recup. 1m30s	12Km C.C.	Descanso	Competición 5Km (o 17Km C.C.)
8	Descanso (Pesas)	6x800m Ritmo: 2m36s-2m40s Recup. 2m30s	12 Km C.C.	6x400m Ritmo: 1m04s-1m06s Recup. total	12 Km C.C.	Descanso	15Km C.C.
9	Descanso (Pesas)	10x400m Ritmo: 1m17s-1m21s Recup. 1m30s	12Km C.C.	10x200m Ritmo: 39s-43s Recup. 1m	12Km C.C.	Descanso	15Km C.C.
10	Descanso (Pesas)	8x400m Ritmo: 1m04s-1m06s Recup. total	12 Km C.C.	10x400m Ritmo: 1m17s-1m21s Recup. 1m30s	12 Km C.C.	Descanso	Competición 5km (o 14Km C.C.)
11	Descanso	10x200m Ritmo: 39s-43s Recup. 1m	12Km C.C.	12x400m Ritmo: 1m17s-1m21s Recup. 1m30s	12Km C.C.	Descanso	12Km C.C.
12	Descanso	8x400m Ritmo: 1m16s-1m21s Recup. 2m	12 Km C.C.	Descanso	8Km C.C.	Descanso	COMPETICIÓN 5000m (MENOS DE 17 min)