

Plan de entrenamiento para bajar de 45' en 10 km

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	50'+ pesas + 2 rectas		20' + 3 X 9'+ 10' rec.: 2'		55'+ pesas+ 2 rectas		75'+ tobillos + 4 rectas
2	50'+ pesas + 2 rectas		20' + 25' cambios (de 15" a 3') + 10'		40'+ 1 circuito Oberón		80'+ t y tc + 4 rectas
3	55' + pesas + 2 rectas		25' + 8 x 2'+ 15' rec.: 1		40'+ 2 circuitos Oberón		80'+ t y tc + 4 rectas
4	60' + pesas + 2 rectas		20'+ 5 x 5'+ 10'. rec.: 60"		40'+ 1 circuito Oberón		80' + t y tc + 4 rectas
5	60' + pesas + 2 rectas		25' + 10 x 1' + 10' rec.: 1'		60' + pesas		85' + t y tc + 4 rectas
6	60'+ pesas + 2 rectas		20'+ 6 kms a ritmo controlado+ 10'		50'+ Pesas+ 2 rectas		85' + t y tc + 4 rectas
7	50' suaves + 2 rectas		25' + 5 x 1000 + 10' rec.: 1' de 4'40" a 4'15"		30' muy suaves, como un calentamiento		Competición 10 Km
8		60'+ PESAS + 2 rectas		25' + 8 x 500+ 15' rec.: 1' de 2'15" a 2'00"		60'+ pesas	85' + t y tc + 4 rectas
9	60' + 2 rectas		25'+ 2 x 3000 + 15' Rec.: 2' en 13'50" y 12'50"		60'+ pesas		85' + t y tc + 4 rectas
10	60'+ 6 rectas		20' + 9 x 400+ 15' Rec.: 1' de 1'44" a 1'32"		45' muy suaves + TcT+ 8 rectas		Competición 10 Kn
11		60'+ 6 rectas		25'+ 3 x 2.000+ 15'+ Abd.+ Est. Rec.: 90" de 9'00" y 8'30"	60'+ TOBILLOS + 2 rectas		85' + t y tc + 6 rectas
12			25' + 5 x 1000+ 15' rec.:1' de 4'35" a 4'10"		35' muy suaves + TcT+ 8 rectas		10 kms Objetivo