PLAN DE ENTRENAMIENTO

Objetivo	AVANZADO. 10K TERMINAR 45´

DÍA	CALENTA-MIENTO	PARTE PRINCIPAL	VUELTA A LA CALMA
SEMANA 1			
LUNES	*	7min CCM 2 min CCS x 3 veces	*
MARTES			
MIÉRCOLES		30 min de carrera CCS	
JUEVES			
VIERNES		20 min CSS 10 x 100 mts recuperacion la vuelta C	
SÁBADO			
DOMINGO			
SEMANA 2			
LUNES	*	10 min CCM 2min CCS x 3 veces	*
MARTES			
MIÉRCOLES		35 min de carrera CCS	
JUEVES			
VIERNES	*	4x(20abdominales-10sentadillas-10fondos-10gemelos) + 10x 100mts	*
SÁBADO			
DOMINGO			
SEMANA 3			
LUNES	*	15min CCM 4 min CSS x 2	*
MARTES			
MIÉRCOLES		35min de carrera CCS	
JUEVES			
VIERNES	*	30 min de carrera progresiva, incrementando el ritmo poco a poco	
SÁBADO			
DOMINGO			
SEMANA 4			
LUNES	*	5x (2min fuertes- 2min suave) reucp 3 C 4x(1fuerte-1 suave)	
MARTES			
MIÉRCOLES		40 min de carrera continua CCS	
JUEVES			
VIERNES	*	4x(20abdominales-10zancadas-10espalda-10lubares)+ 8x150mts	
SÁBADO			
DOMINGO			

PLAN DE ENTRENAMIENTO

Objetivo	AVANZADO. 10K TERMINAR 45´

DÍA	CALENTA-MIENTO	PARTE PRINCIPAL	VUELTA A LA CALMA
SEMANA 5			
LUNES	*	4 x (3min fuerte-3 min suave) 3min recp TR 4x(2fuerte-2suave)	*
MARTES			
MIÉRCOLES		40 min de carrera continua CCs	
JUEVES			
VIERNES	*	20 min de carrera progresiva y 10x 100mts recup la vuelta C	*
SÁBADO			
DOMINGO			
SEMANA 6			
LUNES	*	5x(3min fuerte-3suave) rep 3min 5x(2min fuerte-2 suave)	*
MARTES			
MIÉRCOLES		45 min de carrera continua CCS	
JUEVES			
VIERNES	*	4X(10sentadillas-20abdominles-10lumbares-10sentadilla-salto)	*
SÁBADO			
DOMINGO			
SEMANA 7			
LUNES	*	4x(4min fuerte-4 suave) rep 3 min 5x(2min fuerte-2suave)	*
MARTES			
MIÉRCOLES		50 min de carrera continua CCS	
JUEVES			
VIERNES	*	35 min por diferentes terrenos	*
SÁBADO			
DOMINGO			
SEMANA 8			
LUNES	*	5 x(5min fuertes-2suave) 3min recp 5x (2min fuerte-2 suave)	*
MARTES			
MIÉRCOLES		50 min de carrera continua CCS	
JUEVES			
VIERNES	*	30 min de carrera continua + 10 x 80mts (terreno un poco pendiente)	*
SÁBADO			
DOMINGO			

PLAN DE ENTRENAMIENTO

Objetivo	AVANZADO. 10K TERMINAR 45´

DÍA	CALENTA-MIENTO	PARTE PRINCIPAL	VUELTA A LA CALMA
SEMANA 9			
LUNES	*	6X(5min fuertes- 3 suaves) 4 min rep 3x(3 fuertes- 3 suaves)	*
MARTES			
MIÉRCOLES		55min de carrera continua CCS	
JUEVES			
VIERNES	*	200mts corriendo 100 caminando x 8 veces	*
SÁBADO			
DOMINGO			
SEMANA 10			
LUNES		1h de carrera continua muy suave	
MARTES			
MIÉRCOLES		20 min de carrera continua CSS + 10x100mts recuperando la vuelta	
JUEVES			
VIERNES	*	10x 150mts en pendiente (cuestas)	
SÁBADO			
DOMINGO			
SEMANA 11			
LUNES		50 min CCS	
MARTES			
MIÉRCOLES	*	6x(6min fuertes-2min suaves)	*
JUEVES			
VIERNES		30 min progresivos	
SÁBADO			
DOMINGO			
SEMANA 12			
LUNES		55 min CCS	
MARTES			
MIÉRCOLES	*	3x(5min fuertes-2 min suaves) 3min rcp E 2x(4min fuertes-2suaves)	*
JUEVES			
VIERNES		35 min progresivos	
SÁBADO			
DOMINGO			

PLAN DE ENTRENAMIENTO

NOTAS ACLARATORIAS SOBRE TU PLAN:

Es importante que realices los circuitos ya que con tu peso y que seguramente corras por asfalto las rodillas sufren mucho, asi que mejor fortalezer los cuadriceps para intentar que no sufran y evitamos lesiones

GLOSARIO DE TÉRMINOS:

DÍA		Fecha del calendario
CALENTAMIENTO		El objetivo es preparar al cuerpo para el entrenamiento que vamos a realizar
	*	5 minutos de carrera continua suave + 10 minutos de estiramientos variados
PARTE PRINCIPAL		Descripción de las tareas que cumplen con los objetivos específicos de entrenamiento de la sesión
INTENSIDAD		Representación del nivel de efuerzo o ritmo aproximado para la parte principal de la sesión
	TR	Trote: Es un ritmo muy fácil y suave, se utiliza para los calentamientos y enfriamientos, para las recuperaciones activas (trotando) y para sesiones de carrera continua cuyo objetivo es recuperarse de entrenamientos previos
	CCS	Carrera Continua Suave: Es un ritmo cómodo, donde podemos correr a un ritmo que nos permite mantener una conversación y nuestro pulso se mantiene estable
	CCM	Carrera Continua Media: Es un ritmo de dificultad media, que podemos mantener durante un tiempo de 5' a 30'
	CCI	Carrera Continua Intensa: Es un ritmo exigente, que no nos permite hablar mientras corremos
	RC	Ritmo de competición: Se adaptará en función de la distancia objetivo, simulando el ritmo que mantendremos durante la competición
RECUPERACIÓN		Intervalo entre esfuerzos de la parte principal del entrenamiento (REC.)
	E	Estática: se realiza sin desplazarse del lugar dónde se finaliza el intervalo
	C	Caminando: se realiza caminando a ritmo suave hasta que comienza el siguiente intervalo
	TR	Trotando: se realiza sin dejar de correr, a un ritmo muy suave hasta el sigiuente intervalo
VUELTA A LA CALMA		Ayuda a que el cuerpo vuelva poco a poco a su actividad diaria normal
	*	10 minutos de trote + 10 minutos de estiramientos variados

PLAN DE ENTRENAMIENTO

RECOMENDACIONES Y CONSEJOS:

1. El calentamiento: haremos ejercicios de movilidad articular (tobillos, rodillas ,cadera).

2. Aunque al principio resulta complicado, hay que aprender a gestionar las energías y el ritmo de entrenamiento para que se mantenga lo más uniforme posible durante toda la sesión.

3. No es recomendable terminar los entrenamientos con un nivel de agotamiento máximo, el progreso depende de la continuidad y la acumulación de muchos entrenamientos, por lo que debemos procurar recuperarnos y asimilar todos los entrenamientos correctamente.

4. Existen múltiples factores que influyen en el entrenamiento: la alimentación, el descanso, el estrés, las condiciones climáticas, el terreno, etc. Debemos adaptar el entrenamiento a las características momentáneas de la situación.

5. **HIDRATACIÓN**: Bebe agua o bebida isotónica antes, durante y después de los entrenamientos.

6. **RITMO**: Marca tus propios ritmos, es la única manera de tener éxito.

7. **PULSACIONES**: Recuerda que debes entrenar alrededor de las 150-165 puls. Una manera fiable de saber que estás trabajando bien, es que debes ser capaz de hablar sin entrecortarte.