

10 km

31/12/18

Fecha de la carrera

7

Semanas

00:40:30

Tiempo estimado

Fases

Acondicionamiento previo

La fase de acondicionamiento previo es importante para que el cuerpo se vaya acostumbrando a entrenar durante las semanas que vienen por delante. Esta fase está formada por muchos entrenamientos a ritmo suave, que te permiten disfrutar de este ritmo e ir familiarizándote con el entrenamiento de una forma relajada.

Entrenamiento equilibrado

La fase de entrenamiento equilibrado incluye una mezcla de ritmos rápidos y distancias prolongadas, dando lugar a una serie de ejercicios de velocidad y resistencia que prepararán tu cuerpo para las siguientes fases del plan.

Velocidad

Esta fase de entrenamiento está orientada a hacer que corras más rápido. Estas sesiones de entrenamiento de ritmo alto se encuentran ligeramente por encima de tu nivel, pero te permiten mejorar el nivel cardiorrespiratorio

Simulación de carreras

Esta fase se trabaja a partir del nivel de estado físico que hayas adquirido en la Fase de velocidad. Ampliarás la distancia durante la que puedes correr más rápido en las sesiones de entrenamiento de carreras rápidas. Estas sesiones también te ayudan a trabajar la fuerza de las piernas. Practica en centrarte en tu ritmo y entrena con el equipo que vas a llevar el día de la competición.

Preparación para la carrera

Esta fase constará de menos carreras rápidas y una mayor parte dedicada a hacer jogging. En este punto, el cuerpo se va recuperar de las exigencias de los entrenamientos duros aunque se mantendrá en forma para "recordar" el ritmo de competición.

Disminución gradual del ritmo

La fase de disminución gradual del ritmo tiene como objetivo asegurar una condición física óptima para el día de la carrera. En esta fase se reduce la distancia e intensidad del entrenamiento para que tu cuerpo pueda recuperarse del esfuerzo realizado. Esta fase incluye entrenamientos a ritmo de carrera para acostumbrar al cuerpo para el gran día

Sesiones de entrenamiento

Cómodo

En esta sesión el ritmo está marcado por el plan de entrenamiento, pero si tienes la sensación de que vas muy rápido baja el ritmo. Correr de forma cómoda te permite entrenar sin someter el cuerpo a mucha tensión. Si te quedas sin aliento, ve más despacio.

Descanso

El descanso forma parte de tu entrenamiento al igual que correr. Permite a tu cuerpo recuperarse y estar más fuerte para tu próximo entreno. Descansar aumenta el efecto del entrenamiento de tus sesiones de trabajo.

Día de la Carrera

Corre la carrera a un ritmo constante desde el inicio hasta el final. Asegurate de realizar un buen calentamiento antes de la carrera.

Fortalecimiento

Comienza a correr al primer ritmo marcado por el plan de entrenamiento. Si te sientes cómodo aumenta el ritmo y manténlo. Vuelve a aumentar el ritmo una vez más y manténlo. Controla tu ritmo, no lo aumentes demasiado y luego termina despacio.

Intervalo

Este es un entrenamiento de intervalos. Corre intervalos de 1 km a una velocidad constante y luego trota de 2 a 5 minutos. Si necesitas más tiempo para recuperarte, hazlo. Pero no caigas en la tentación de caminar, sigue corriendo aunque sea de forma más lenta.

Ritmo

Trata de correr en esta sesión al ritmo del plan de entrenamiento. Si tienes la sensación de que el ritmo es demasiado rápido, redúcelo. Mantener el ritmo durante esta sesión es más importante que la propia velocidad

Ritmo de carrera

Corre en esta sesión a un ritmo controlado. No corras demasiado rápido o fuerces tu cuerpo demasiado. Controla tu esfuerzo y le resultará más fácil alcanzar este nivel de exigencia el día de la carrera.

Rápido

Este es un entreno a ritmo rápido. Si no puedes mantener el ritmo del plan de entrenamiento, redúcelo pero asegúrate de correr por encima del nivel en que te sientas cómodo. La respiración debe ser algo algo más rápida y profunda de lo normal.

Trotar

Trota suavemente. Puedes bajar el ritmo si resulta demasiado rápido. Ésta sesión te permitirá ejercitar los músculos que se usan al correr. Valora cuan en forma te sientes durante esta sesión. Si la velocidad de carrera va en aumento, intenta correr el último kilómetro un poco más rápido.

Noviembre 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
30	31	1	2	3	4	5
	8K Fortalecimi		5K Trotar			21K Día Carrera 5:48min/km
6	7	8	9	10	11	12
Recuperación	5K Trotar 5:50 min/km		5K Trotar 5:50 min/km			10km Cómodo 5:16 - 4:53 min/km
13	14	15	16	17	18	19
Acondicionamiento Previo		5K Trotar 5:50 min/km		8K Cómodo 5:16 - 4:53 min/km		8K Cómodo 5:16 - 4:53 min/km
20	21	22	23	24	25	26
Entrenamiento Equilibrado		6K Fortalecimiento 4:45 - 4:15 min/km		8K Ritmo 4:47 - 4:27 min/km		6K Fortalecimiento 4:45 - 4:15 min/km
27	28	29	30	1	2	3
Velocidad		3K Intervalo 4:11 - 3:59 min/km		5K Rápido 4:15 - 4:10 min/km		7K Rápido 4:15 - 4:10 min/km

Diciembre 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
27	28	29	30	31	1	2	3
		3K Intervalo 5:50 min/km			5K Rápido 4:15 - 4:10 min/km		7K Rápido 4:15 - 4:10 min/km
4	5	6	7	8	9	10	
		7K Rápido 4:15 - 4:10 min/km		5K Intervalo 4:25 - 4:38min/km		7K Rápido 4:24 - 4:19 min/km	
11	12	13	14	15	16	17	
Simulación de carreras		5K Trotar 5:50 min/km		10K Rápido 4:15 - 4:10 min/km		10K Rápido 4:15 - 4:10 min/km	
18	19	20	21	22	23	24	
Preparación para la Carrera		5K Trotar 5:50 min/km		10K Rápido 4:15 - 4:10 min/km		10K Rápido 4:24 - 4:19 min/km	
25	26	27	28	29	30	31	
5K Trotar 5:50 min/km		5K Ritmo Carrera 4:05 min/km		5km Trotar 5:50 min/km		10K Carrera 4:03 min/km	

Enero 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 Recuperación	2 5km Trotar 5:50min/km	3	4 5km Trotar 5:50min/km	5	6	7 10km Cómodo
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4