

PLANES DE ENTRENO

10.000 METROS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
01	X	7 km de carrera continua, a un ritmo en el que nos sintamos cómodos.			X	7 km de carrera continua, a un ritmo en el que nos sintamos cómodos.	
02	X	7 km de fartlek cambios de ritmo cada 2 y 5 min. y aumento de velocidad	5 km de carrera continua	8 km de carrera continua	X	5 km de carrera continua	8 km de carrera continua
03	X	7 km de fartlek cambios de ritmo cada 2 y 5 min. y aumento de velocidad	5 km de carrera continua	8 km de carrera continua	X	5 km de carrera continua	10 km de carrera continua
04	X	Correr 200 m. Descanso 1:30 min. Repetir esta serie cinco veces.	7 km de carrera continua	7 km de carrera continua	X	7 km de carrera continua	10 km de carrera continua
05	X	Correr 400 m. Descanso 2 min. Repetir esta serie cinco veces.	7 km de carrera continua	7 km de carrera continua	X	7 km de carrera continua	10 km de carrera continua
06	X	Correr 400 m. Descanso 1:30 min. Repetir esta serie cuatro veces.	7 km de carrera continua	8 km de carrera continua	X	5 km de carrera continua	12 km de carrera continua
07	X	8 km de carrera continua	5 km de carrera continua	8 km de carrera continua	X	5 km de carrera continua	13 km de carrera continua
08	X	Correr 400 m. Descanso 1:30 min. Repetir esta serie cuatro veces.	5 km de carrera continua	7 km de carrera continua	X	5 km de carrera continua	12 km de carrera continua
09	X	7 km de carrera continua	5 km de carrera continua	Correr 800 m. Descanso 3 min. Repetir esta serie seis veces.	X	7 km de carrera continua	10 km de carrera continua
10	X	Correr 400 m. Descanso 2 min. Repetir esta serie cinco veces.	5 km de carrera continua	8 km de carrera continua	X	7 km de carrera continua	8 km de carrera continua
11	X	Correr 800 m. Descanso 3 min. Repetir esta serie cinco veces.	5 km de carrera continua	8 km de carrera continua	X	5 km de carrera continua	8 km de carrera continua
12	X	7 km de fartlek cambios de ritmo cada 2 y 5 min. y aumento de velocidad	5 km de carrera continua	5 km de carrera continua	X	5 km de carrera continua	Competición de 10.000 m