

Estarás preparado para entrenarte a correr los 10 km en 55 minutos si puedes correr:

- 200 m en 43 segundos;
- 400 m en 91 segundos;
- 1km en 5 minutos.

Para correr 10km en 55 minutos hay que hacer un promedio de 5:30 por kilómetro

Se aconseja una base de seis semanas de 30 a 50 kilómetros semanales antes de iniciar el entrenamiento especial para la carrera de 10 km en 55 minutos. El entrenamiento de una semana típica debe consistir en:

- Una carrera de fortalecimiento de 10 a 15 kilómetros, desde 5:56 a 6:34 por kilómetro.
- Un ejercicio de resistencia en pista (intervalos de 200, 400, 800 o 1 km, todo a un paso ligeramente más rápido que el previsto para la carrera final).
- Una carrera de distancia media de 5 kilómetros con 6 trechos de 50 a 120 metros, a un paso rápido y controlado.
- Tres carreras de distancia media de 5 kilómetros desde 5:56 a 6:34 por kilómetro.
- Un día de descanso.

El paso ligero de este programa es de 5:56 a 6:34 por kilómetro.

1ª Semana

Día 1: 10 km a paso ligero.

Día 2: 8 x 400 en 1:55; 200R. (Correr 400 metros en 1 minutos 55 segundos, 8 veces, con una recuperación de 200 metros en medio)

Día 3: 10 km a paso ligero.

Día 4: 10 x 100 en 25; 300 R.

Día 5: 8 km a paso ligero.

Día 6: Día de descanso.

Día 7: 10 km a paso ligero, incorporando 5km en 29:30

2ª Semana

Día 1: 14 km a paso ligero.

Día 2: 8 x 200 en 52; 200R.

Día 3: 8 km a paso ligero.

Día 4: 12 x 50 (rápido y controlado); 350 R.

Día 5: 8 km a paso ligero.

Día 6: Día de descanso.

Día 7: 10 km a paso ligero, incorporando 6km en 34:15

3ª Semana

Día 1: 14 km a paso ligero.

Día 2: 400 en 1:44; 800 en 4:05; 1.200 m en 6:10; 1.600 m en 8:20; todo con 400 R

Día 3: 10 km a paso ligero.

Día 4: 4 x 800 en 4:15; 800 R.

Día 5: 8 km a paso ligero.

Día 6: Día de descanso o 3 km a paso ligero

Día 7: 10 km a paso ligero, incorporando 6km en 33:09

4ª Semana

Día 1: 14 km a paso ligero.

Día 2: 8 x 400 en 1:50; 400 R

Día 3: 9 km a paso ligero.

Día 4: 12 x 100 en 25; 300 R.

Día 5: 9 km a paso ligero.

Día 6: Día de descanso o 3 km a paso ligero

Día 7: Carrera de 5 a 15 km, u 11 km en 64:00

5ª Semana

Día 1: 13 km a paso ligero incorporando 3 km en 16:55

Día 2: 8 x 100 en 24; 300 R

Día 3: 10 km a paso ligero, incorporando 3 x 1.600 en 8:50.

Día 4: 8 km a paso ligero.

Día 5: Día de descanso.

Día 6: 6 km a paso ligero.

Día 7: Carrera de 5 a 15 km, o 10 km a paso ligero, incorporando 3 km a tiempo de prueba.

6ª Semana

Día 1: 13 km a paso ligero.

Día 2: 3 x 1.500 metros en 8:00; 600 R.

Día 3: 10 km a paso ligero.
Día 4: 8 x 400 en 1:50; 400 R.
Día 5: 10 km a paso ligero, incorporando 4 x 100 (rápido y controlado).
Día 6: 8 km a paso ligero.
Día 7: 10 km a paso ligero, incorporando 6 km en 33:10.

7ª Semana

Día 1: 13 km a paso ligero.
Día 2: 4 x 800 metros en 4:08; 600 R.
Día 3: 10 km a paso ligero.
Día 4: 3 x 300 en 80; 100 R; 800 jogging; 3 x 300 en 75; 100 R.
Día 5: 8 km a paso ligero.
Día 6: Día de descanso
Día 7: 14 km a paso ligero, incorporando 11 km en 63:30.

8ª Semana

Día 1: 13 km a paso ligero.
Día 2: 5 x 400 en 98; 400 R.
Día 3: 8 km a paso ligero, incorporando 2 km en 11:30
Día 4: 3 km a paso ligero.
Día 5: Día de descanso.
Día 6: 3 km a peso ligero.
Día 7: Carrera de 10 km en 55 minutos.

Estarás preparado para entrenarte a correr los 10 km en 52 minutos 30 segundos si puedes correr:

- 200 m en 42 segundos;
- 400 m en 89 segundos;
- 1km en 4 minutos 48 segundos.

Para correr 10km en 52 minutos 30 segundos hay que hacer un promedio de 5:15 por kilómetro

Se aconseja una base de seis semanas de 40 a 50 kilómetros semanales antes de iniciar el entrenamiento especial de ocho semanas para los 10 km en 52 minutos 30 segundos. El entrenamiento de una semana típica en este período debe consistir en:

- Una carrera de fortalecimiento de 10 a 15 kilómetros, desde 5:47 a 6:15 por kilómetro.
- Un ejercicio de resistencia en pista (intervalos de 200, 400, 800 y 1000 m, todo a un paso ligeramente más rápido que el previsto para la carrera).
- Una carrera de distancia media de 6 kilómetros con 6 truchos de 50 a 120 metros, a un paso rápido y controlado.
- Tres carreras de distancia media de 6 kilómetros desde 5:47 a 6:15 por kilómetro.
- Un día de descanso.

El paso ligero de este programa es de 5:47 a 6:15 por kilómetro.

1ª Semana

Día 1: 10 km a paso ligero.
Día 2: 8 x 400 en 1:50; 200R. (Correr 400 metros en 1 minutos 50 segundos, 8 veces, con una recuperación de 200 metros en medio)
Día 3: 5 km a paso ligero.
Día 4: 8 x 100 en 23; 300 R.
Día 5: 5 km a paso ligero.
Día 6: Día de descanso.
Día 7: 10 km a paso ligero, incorporando 5km en 28:00

2ª Semana

Día 1: 14 km a paso ligero.
Día 2: 8 x 200 en 51; 200R.
Día 3: 8 km a paso ligero.
Día 4: 12 x 50 (rápido y controlado); 350 R.
Día 5: 6 km a paso ligero.
Día 6: 5 km a paso ligero.
Día 7: 10 km a paso ligero, incorporando 6km en 32:00

3ª Semana

Día 1: 14 km a paso ligero.
Día 2: 400 en 1:42; 800 en 3:50; 1.200 m en 5:50; 1.600 m en 8:10; todo con 400 R
Día 3: 10 km a paso ligero.
Día 4: 5 x 800 en 4:00; 600 R.
Día 5: 8 km a paso ligero.
Día 6: Día de descanso.
Día 7: 10 km a paso ligero, incorporando 6km en 32:00

4ª Semana

Día 1: 16 km a paso ligero.
Día 2: 8 x 400 en 1:47; 400 R
Día 3: 10 km a paso ligero.
Día 4: 12 x 100 en 24; 300 R.
Día 5: 3 km a paso ligero.
Día 6: 14 km a paso ligero.
Día 7: 5 km a paso ligero.

5ª Semana

Día 1: Carrera de 8 km en 42:02
Día 2: 10 km a paso ligero.
Día 3: 10 km a paso ligero, incorporando 3 x 1 km en 5:06.
Día 4: 8 km a paso ligero.
Día 5: Día de descanso.
Día 6: 8 km a paso ligero.
Día 7: 10 km a paso ligero, incorporando 3 km en 17:00.

6ª Semana

Día 1: 14 km a paso ligero.
Día 2: 3 x 1.600 metros en 8:20; 600 R.
Día 3: 10 km a paso ligero.
Día 4: 10 x 400 en 1:50; 200 R.
Día 5: 8 km a paso ligero, incorporando 3 x 150 (rápido y controlado).
Día 6: 10 km a paso ligero.
Día 7: 10 km a paso ligero, incorporando 6 km en 31:20.

7ª Semana

Día 1: 14 km a paso ligero.
Día 2: 4 x 800 metros en 3:55; 600 R.
Día 3: 10 km a paso ligero.
Día 4: 3 x 300 en 79; 100 R; 800 jogging; 3 x 300 en 74; 100 R.
Día 5: 8 km a paso ligero.
Día 6: Día de descanso
Día 7: 16 km a paso ligero, incorporando 13 km en 71:00.

8ª Semana

Día 1: 14 km a paso ligero.
Día 2: 6 x 400 en 97; 400 R.
Día 3: 8 km a paso ligero, incorporando 3 km en 16:00
Día 4: 5 km a paso ligero.
Día 5: Día de descanso.
Día 6: 5 km a peso ligero.
Día 7: Carrera de 10 km en 52 minutos 15 segundos.

Estarás preparado para entrenarte a correr los 10 km en 50 minutos si puedes correr:

- 200 m en 41 segundos;
- 400 m en 87 segundos;
- 1km en 4 minutos 32 segundos.

Para correr 10 km en 50 minutos hay que hacer un promedio de 5:00 por kilómetro

Se aconseja una base de seis semanas de 40 a 55 kilómetros semanales antes de iniciar el entrenamiento especial de ocho semanas para los 10 km en 50 minutos. El entrenamiento de una semana típica en este período debe consistir en:

- Una carrera de fortalecimiento de 10 a 15 kilómetros, desde 5:27 a 5:56 por kilómetro.
- Un ejercicio de resistencia en pista (intervalos de 200, 400, 800 y 1000 m, todo a un paso ligeramente más rápido que el previsto para la carrera).
- Una carrera de distancia media para mantenimiento (5 a 8 km) con trechos de 50 a 120 metros, a un paso rápido y controlado.
- Tres carreras de distancia media de 5 a 8 kilómetros desde 5:27 a 5:56 por kilómetro.
- Un día de descanso.

El paso ligero de este programa es de 5:27 a 5:56 por kilómetro.

1ª Semana

Día 1: 10 km a paso ligero.
Día 2: 8 x 400 en 1:47; 200R. (Correr 400 metros en 1 minutos 47 segundos, 8 veces, con una recuperación de 200 metros en

medio)

Día 3: 8 km a paso ligero.

Día 4: 10 x 100 en 23; 300 R.

Día 5: 8 km a paso ligero.

Día 6: Día de descanso.

Día 7: 10 km a paso ligero, incorporando 5 km en 27:00

2ª Semana

Día 1: 14 km a paso ligero.

Día 2: 6 x 200 en 47; 200R.

Día 3: 8 km a paso ligero.

Día 4: 10 x 50 (rápido y controlado); 350 R.

Día 5: 10 km a paso ligero.

Día 6: Día de descanso.

Día 7: 10 km a paso ligero, incorporando 6km en 30:20.

3ª Semana

Día 1: 14 km a paso ligero.

Día 2: 400 en 1:40; 800 en 3:40; 1.200 m en 5:40; 1.600 m en 7:45; todo con 400 R

Día 3: 10 km a paso ligero.

Día 4: 5 x 800 en 3:50; 600 R.

Día 5: 8 km a paso ligero.

Día 6: 5 km a paso ligero.

Día 7: 10 km a paso ligero, incorporando 6km en 30:20

4ª Semana

Día 1: 20 km a paso ligero.

Día 2: 8 x 400 en 1:45; 400 R

Día 3: 10 km a paso ligero.

Día 4: 12 x 100 en 22; 300 R.

Día 5: 11 km a paso ligero.

Día 6: Día de descanso.

Día 7: 16 km a paso ligero, incorporando 11 km en 60:20.

5ª Semana

Día 1: 14 km a paso ligero, incorporando 3 km en 15:40.

Día 2: 3 x 1.600 en 8:05; 600 R.

Día 3: 8 km a paso ligero.

Día 4: 10 x 400 en 1:47; 200 R.

Día 5: 10 km a paso ligero.

Día 6: 6 km a paso ligero, incorporando 3 x 150 (rápido y controlado).

Día 7: 10 km a paso ligero, incorporando 3 km en 15:00.

6ª Semana

Día 1: 8 km a paso ligero.

Día 2: 3 x 800 en 3:40; 800 R.

Día 3: 11 km a paso ligero.

Día 4: 6 x 400 en 92; 600 R.

Día 5: 10 km a paso ligero.

Día 6: Día de descanso.

Día 7: 15 km a paso ligero.

7ª Semana

Día 1: 15 km a paso ligero.

Día 2: 5 x 800 metros en 3:50; 600 R.

Día 3: 10 km a paso ligero.

Día 4: 3 x 300 en 77; 100 R; 800 jogging; 3 x 300 en 72; 100 R.

Día 5: 8 km a paso ligero.

Día 6: Día de descanso

Día 7: 16 km a paso ligero, incorporando 13 km en 75:00.

8ª Semana

Día 1: 15 km a paso ligero.

Día 2: 6 x 400 en 95; 400 R.

Día 3: 8 km a paso ligero, incorporando 3 km en 15:40

Día 4: 5 km a paso ligero.

Día 5: Día de descanso.

Día 6: 5 km a peso ligero.

Día 7: Carrera de 10 km en 50 minutos.