

PLAN PARA BAJAR De 50min en 10K

10 semanas

Cuando dice "x" número de kms en total incluir el kilometraje de calentamiento y enfriamiento (completar el kilometraje en el calentamiento/enfriamiento aunado al kilometraje específico de la sesión)
 Recordar calentar (1.5 km a 2 km de trote) y enfriar (1.5 km trote) en cada sesión, así como usar el rodillo en los músculos sobre todo después de las sesiones de más intensidad.
 Si algún día hay dolor o mucho cansancio cambiar los días de entrenamiento o tomar un día más de reposo.

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	Cross Training o Descanso	8kms en total con 10x100 zancadas de velocidad (100 metros rapidos, 100 metros trote de recuperación. Continuo)	8kms leve en terreno ondulado	10kms en total con juego de velocidad los últimos 5kms (los primeros 40seg de cada km correrlos muy rápido, el resto del km trote para recuperarse)	DESCANSO	30min trote fácil	10kms leve
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
2	Cross Training o Descanso	8kms total incluyendo 8x400 en 1:47 c/400 con 400mts trote de recuperación	10kms a paso de 5:45/km	12kms total, terminar con 10x100mts en 27seg	DESCANSO	12kms total, los últimos 5kms en 25min	16kms en total a paso de 5:45/km
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
3	Cross Training o Descanso	10kms en total incl. 12x200 en 47seg con 200mts trote recuperación entre c/u	10kms leve	8kms total total con 4x1km en 4:50. 2min de descanso entre cada km	DESCANSO	12kms leve	16kms los últimos 6kms en 34min
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
4	Cross Training o Descanso	10kms total con 2x800 en 3:50 (400 trote de recuperación entre c/u)+ 3x400 en 1:40 (400 metros trote entre c/u) + 6x200 en 47seg (200 metros trote entre c/u)	10kms (paso de 5:45/km)	12kms total incl. 3x2000 en 9:58. 3min de descanso entre cada 2000	DESCANSO	10kms leve	15kms. El km 5, 10 y 15 a paso de 10k
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5	Cross Training o Descanso	12kms incl. 9x700mts en 3:30 con 100mts trote de recuperación entre c/u	12kms a paso de 5:45/km	12kms incl. 15x300 en 1:21 con 100mts trote de recuperación entre c/u	DESCANSO	8kms total incluyendo 5kms chequeo (simulacro de carrera de 5kms. Correr a paso ideal de 10kms o ligeramente más rápido)	12kms

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6	Cross Training o Descanso	10kms incl. 5×1000 en 4:40 c/u con 2min de descanso entre c/u	12kms a paso de 5:45/km	9kms total incl. 2×3000 en 14:45 cada 3000 con 5min trote de recuperación entre cada uno	Descanso o 10kms trote leve	12kms progresivos (empezar a un paso cómodo e ir incrementando la velocidad hasta que los últimos 5kms sean a paso ideal de 10kms)	16kms suave
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7	DESCANSO	10kms total con 8×500mts en 2:15 con 300mts trote de recuperación entre c/u	10kms con 8×200 repeticiones en cuestas (subir tan rápido como se pueda, bajar trotando leve para recuperarse)	10kms incl. 3×2000 en 9:45 con 4min de descanso entre c/u	DESCANSO	15kms a 5:30/km	16kms leve
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8	DESCANSO	10kms incl. 15×400 en 1:54 con 30seg de descanso entre c/u	12kms en terreno ondulado	10kms con 3×1500 en 7:00 con 300mts trote de recuperación entre c/u	DESCANSO	14kms incl. 8×200 repeticiones en cuestas (subir rápido, bajar trotando para recuperarse)	12kms a paso de 5:45/km
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9	DESCANSO	8kms incl. 10×700 en 3:20 con 100mts trote de recuperación	10kms leve	Fartlek (juego de velocidad). Correr 60min total. Calentar 10min, después (los próximos 40min) 2min rápido, 2min trote suave. Terminar los últimos 10min de la hora con trote de recuperación	DESCANSO	12kms progresivos (cada km ligeramente más rápido que el anterior)	10kms a 5:45/km
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10	DESCANSO	7kms con 10×300 en 1:25. 1min de descanso entre c/u	6-8kms trote leve	6kms trote leve incl. 6×200 rápido (200mts de recuperación entre c/u)	DESCANSO	6-8kms trote	CARRERA!!!! (calentar unos 10min de trote antes de la carrera)