

# 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 dia 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	<b>8kms</b> en total con 10x100 zancadas de velocidad (100 metros rápidos, 100 metros trote de recuperación. Continuo)	<b>8kms</b> leve en terreno ondulado	<b>10kms</b> 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	<b>30min</b> trote fácil	<b>10kms</b> leve
2	Cross Training o Descanso	<b>8kms</b> total incluyendo 8x400 en 1:47 c/400 con 400mts trote de recuperación	<b>10kms a paso de 5:45/km</b>	<b>12kms</b> total, terminar con 10x100mts en 27seg	DESCANSO	<b>12kms</b> total, los últimos 5kms en 25min	<b>16kms</b> en total a paso de 5:45/km
3	Cross Training o Descanso	<b>10kms</b> en total incl. 12x200 en 47seg con 200mts trote recuperación entre c/u	<b>10kms</b> leve	<b>8kms</b> total total con 4x1km en 4:50. 2min de descanso entre cada km	DESCANSO	<b>12kms</b> leve	<b>16kms</b> los últimos 6kms en 34min
4	Cross Training o Descanso	<b>10kms</b> 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)	<b>10kms</b> (paso de 5:45/km)	<b>12kms</b> total incl. 3x2000 en 9:58. 3min de descanso entre cada 2000	DESCANSO	<b>10kms</b> leve	<b>15kms.</b> El km 5, 10 y 15 a paso de 10k
5	Cross Training o Descanso	<b>12kms</b> incl. 9x700mts en 3:30 con 100mts trote de recuperación entre c/u	<b>12kms</b> a paso de 5:45/km	<b>12kms</b> incl. 15x300 en 1:21 con 100mts trote de recuperación entre c/u	DESCANSO	<b>8kms</b> total incluyendo 5kms chequeo (simulacro de carrera de 5kms. Correr a paso ideal de 10kms o ligeramente más rápido)	<b>12kms</b>

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6	Cross Training o Descanso	<b>10kms</b> incl. 5×1000 en 4:40 c/u con 2min de descanso entre c/u	<b>12kms</b> a paso de 5:45/km	<b>9kms</b> total incl. 2×3000 en 14:45 cada 3000 con 5min trote de recuperación entre cada uno	Descanso o 10kms trote leve	<b>12kms</b> progresivos (empezar a un paso cómodo e ir incrementando la velocidad hasta que los últimos 5kms sean a paso ideal de 10kms)	<b>16kms</b> suave
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7	DESCANSO	<b>10kms</b> total con 8x500mts en 2:15 con 300mts trote de recuperación entre c/u	<b>10kms</b> con 8×200 repeticiones en cuestas (subir tan rápido como se pueda, bajar trotando leve para recuperarse)	<b>10kms</b> incl. 3×2000 en 9:45 con 4min de descanso entre c/u	DESCANSO	<b>15kms</b> a 5:30/km	<b>16kms</b> leve
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8	DESCANSO	<b>10kms</b> incl. 15×400 en 1:54 con 30seg de descanso entre c/u	<b>12kms</b> en terreno ondulado	<b>10kms</b> con 3×1500 en 7:00 con 300mts trote de recuperación entre c/u	DESCANSO	<b>14kms</b> incl. 8×200 repeticiones en cuestas (subir rápido, bajar trotando para recuperarse)	<b>12kms</b> a paso de 5:45/km
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9	DESCANSO	<b>8kms</b> incl. 10×700 en 3:20 con 100mts trote de recuperación	<b>10kms</b> leve	Fartlek (juego de velocidad). Correr <b>60min</b> total. Calentar 10min, después (los próximos 40min) 2min rápido, 2min trote suave. Terminar los últimos 10min de la hora con trote de recuperación	DESCANSO	<b>12kms</b> progresivos (cada km ligeramente más rápido que el anterior)	<b>10kms</b> a 5:45/km
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10	DESCANSO	<b>7kms</b> con 10×300 en 1:25. 1min de descanso entre c/u	<b>6-8kms</b> trote leve	<b>6kms</b> trote leve incl. 6×200 rápido (200mts de recuperación entre c/u)	DESCANSO	<b>6-8kms</b> trote	<b>CARRERA!!!!</b> (calentar unos 10min de trote antes de la carrera)

[www.terezacher.com](http://www.terezacher.com) | [terezachermindset@gmail.com](mailto:terezachermindset@gmail.com)

Facebook: @TereZacherRunner | Instagram: @terezacherrunner | YouTube: @TereZacher