

Baja de 45 minutos en 10 Km!

PLAN ESPECIAL 10 KM

Te mostramos lo último en planes de entrenamiento. De la mano de Fernando Lozano, una eminencia del atletismo nacional, te proponemos el reto de bajar de 45 min en un diez mil.

Días de entrenamiento semanal: 4-5 máximo

Ritmo de competición: de 4'25" a 4'30" por kilómetro

Ritmos de entrenamiento: **R1** 4'50"-5'10" - **R2** 4'40"-4'45" - **R3** 4'20"-4'35" - **R4** 4'10"-4'20"

Calentamiento: antes de cada entreno de series trotar suave durante 10-15 minutos y hacer estiramientos. Los días de rodaje bastará sólo con estiramientos.

ABREVIATURAS Y ACLARACIONES

Respecto a los rodajes:

AEL (aeróbico largo: 40'-60')

AEM (aeróbico medio: 20'-30')

AEI (aeróbico intenso: 10'-20')

AEV / (variable en velocidad = fartlek)

Respecto a las series:

FL (fraccionado largo: series de 1.500 a 4.000 m)

FM (fraccionado medio: series de 600 a 1.200 m)

FC (fraccionado corto: series de 200 a 500 m)

FMC (fraccionado muy corto: series de menos de 200 m).

Respecto a la fuerza y estiramientos:

FG (fuerza general en gimnasio: circuitos, pesas, etc.)

FE (fuerza específica: cuestas y multisaltos)

FP (trabajo postural: filosofía Pilates, posiciones en desequilibrio para potenciar la musculatura estabilizadora de la cadera)

FX (flexibilidad: estiramientos).

Respecto a la técnica:

TC (técnica de carrera)

PRG (progresiones intensas)

TP (refuerzo del pie: con gomas, trabajo descalzo, etc.)

Respecto a otros entrenamientos complementarios:

RP (running pool: carrera en agua)

BC (bicicleta)

Otros:

R (recuperación: siempre con un trote ligero)

SEMANA 1

- L** 50' AEL a R1 + FG
- M** 3 x (10' a R2 + 5' a R3) AEV
- J** 10 x 1'30'' FC a R3-R4 / R:2'
- V** 45' AEL a R1
- D** 8 x cuestas de 50'' / R:2'

SEMANA 2

- L** 60' AEL a R1-R2
- M** 5 x (3' a R2 + 3' a R1 + 3' a R4) AEV
- J** 10 cuestas de 1' / R: 1'30'' trote en bajada
- V** 30' a R1 + FG + FP + TP
- D** 3 x 15' FL a R2-R3 / R:5'

SEMANA 3

- L** 60' AEL a R1-R2
- M** 10 x 2' FM a R4 / R:1'45''
- J** 50' AEL a R1 + FX
- V** FG + RP
- D** 3 x 12' FL a R2-R3 / R:4'

SEMANA 4

- L** 50' AEL a R1 + PRG
- M** 8 x 5' FM a R3-R4 / R:3'
- X** 50' AEL + FP +TP
- V** 40' AEM a R1-R2 + TC
- S** 20' AEM a R1 + TC
- D** Competición preparatoria sobre 6-8 km

SEMANA 5

- L** 40' AEL a R1 + TC + FX
- M** 45' AEL a R1 + TP + FP
- J** 60' AEL a R1 + FX
- S** 4 x 8' FM a R3-R4 / R:4'
- D** 50' AEL a R1-R2

SEMANA 6

- L** RP + FP
- M** 6 x 4' FM a R4 / R:2'
- X** 40' AEL a R1
- S** 20' AEM a R1 + PRG
- D** Competición 10 km