

## Los 10 km. Consejos generales

### **Cuestiones básicas para realizar bien los planes de entrenamiento**

Al acabar cada entrenamiento hay que realizar tres ejercicios de abdominales (de 15 a 25 repeticiones en cada uno), dos de lumbares (10 repeticiones) y de seis a ocho ejercicios de estiramientos (más concentrado, forzando y durante unos 15'' o 20'' en cada uno).

Los ritmos de los rodajes deben ser tranquilos, salvo el del progresivo del domingo que hay que acabarlo fuerte, al ritmo próximo al de competición..

Se puede cambiar el orden de los días para realizar los entrenamientos, pero no hacer más de dos seguidos.

Las pesas son fundamentales en la preparación y se pueden sustituir por gomas. Es muy importante trabajar muy específicamente los cuádriceps (tanto en excéntrico como en concéntrico), los abductores, los aductores, los gemelos, los soleos, el psoas y el bíceps femoral. Rendiréis mucho más y os lesionaréis mucho menos. En la semana de la competición no se realizan pesas.

Es importante hacer ejercicios de tobillos todas las semanas. Con ellos no sólo fortaleceréis los tobillos, además mejoraréis la eficiencia y la eficacia de vuestra zancada y disminuiréis mucho el riesgo de lesión de fascitis, de tendinitis y de periostitis.