

Entrenament per baixar de 38 minuts en els 10Km

10 Km							
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1		60' + pesas	25' + 10 x 1' + 15' rec: 1' al trote		60' + tobillos + pesas + 2 rectas	25' + 7 x 3' + 15' rec:1'	80' prog (de 5'30" a 4'15")
2		60' + pesas	25' + 12 x 45" + 15' rec: 45" al trote		60' + pesas	25' + 4 x 6' + 15' rec:90"	80' prog (de 5'30" a 4'10")
3		60'	25'+ 30' de cambios de ritmo de 45" a 4' + 15'		35' muy suaves + tobillos + 8 rectas		Competición
4		60' + pesas	25' + 8 x 500 (rec 1')+ 15' 2:00-1:45		60' + pesas	25' + Ritmo de 7 kms+ 15' Entre 4'05" y 4'00" el km	80' prog (de 5'30" a 4'10")
5		60'	25' + 5 x 1000 + 15' rec: 1' 4:00-3:45		45' suaves + tobillos + 8 rectas		Competición
6		60' + pesas	25' + 12 x 300+ 15' rec: 45" De 1'06" a 1'00"		60' + pesas	25' + 3 x 2000 + 15' rec:1' 8:00-7:25	85' prog (de 5'20" a 4'00")
7		60' + pesas	25' + 10 x 400+ 15' rec: 1' De 1'28" a 1'20"		60' + pesas	25'+ 2 x 3000 +15' r:90" 11'55" y 11'25"	85' prog (de 5'20" a 4'00")
8		60' + pesas	25' + 8 x 500 + 15' rec: 1' 1'55" a 1'42"		60' + pesas	25' + 6 x 1000 + 15' rec: 1' 3'55" a 3'35"	85' prog (de 5'20" a 4'00")
9		60'	25' + 5 x 800 + 15' rec: 1' 3:10-2:52		45' muy suaves + tobillos + 8 rectas		Competición
10		60' + últimas pesas + 2 rectas	25' + 9 x 400 + 15' rec: 1' 1:27-1:19		60' + tobillos	25'+ 4000 + 3000 +15' re: 2' 15:40 y 11:20	85' prog (de 5'20" a 4'00")
11		60' + 2 rectas	25' + 12 x 300 + 15' rec:1' 1:05-58"		60' + tobillos	25'+ 3 x 2000 +15' re: 90" 7'55" a 7'20"	85' prog suave (5'20" a 3'55") + 6 rectas
12			25' + 4 x 1000+15' rec:1' De 3'55" a 3'40"		40' + tobillos + 2 rectas		Competición 10 kms