

Entrenament per baixar de 55 minuts en els 10Km

10 Km							
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1		50'+ pesas + 2 rectas		55'+ pesas+ 2 rectas			75'+ tobillos + 4 rectas
2		50'+ pesas + 2 rectas		55'+ pesas+ 2 rectas			80'+ t y tc + 4 rectas
3		55'+ pesas + 2 rectas	: 1	25'+ 7 x 2'+ 15' rec: 1'			80'+ t y tc + 4 rectas
4		60' + pesas + 2 rectas		40'+ 1 circuito Oberón			80' + t y tc + 4 rectas
5		60' + pesas + 2 rectas		20'+ 4 x 5'+ 10'. rec.: 90"	60' + pesas		80' + t y tc + 4 rectas
6		60' + pesas + 2 rectas		25' + 10 x 1' + 10' rec: 1'			80' + t y tc + 4 rectas
7			50' suaves + 2 rectas		30' muy suaves, como un calentamiento		Competición 10 Km
8		60'+ PESAS + 2 rectas		25' + 7 x 500+ 15' rec.: 1'			80' + t y tc + 4 rectas
9		60' + pesas + 2 rectas		25'+ 2 x 2000 + 15' Rec.: 90"			80' + t y tc + 4 rectas
10			50' + 2 rectas		35' muy suaves + Tc+ 8 rectas		Competición 10 Km
11		60'+ 6 rectas		20' + 4 x 1000 + 15' Rec.: 1'			80' + t y tc + 6 rectas
12			50' + 2 rectas		35' muy suaves + Tc+ 8 rectas		10 kms Objetivo