

10K · PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 9 SEMANAS PARA PRINCIPIANTES



MÁRCATE UN OBJETIVO

PASO 1

Usa la [calculadora de ritmo de entrenamiento de Hansons](#) para completar los siguientes ritmos. Te guiarás por estos ritmos en tus entrenamientos semanales. Esto te ayudará a sacar lo mejor de cada entrenamiento y asegurarte de que tus ejercicios afectan a las zonas adecuadas para no ir ni demasiado flojo ni demasiado duro.

_____ : Tiempo de llegada objetivo _____ : tu ritmo objetivo (RO)
_____ : Carrera larga _____ : Ritmo 5k (para entrenamientos)

PRACTICA TU JERGA DE CORREDOR

PASO 2

TEMPO: Debería costarte trabajo mantener una conversación a esta velocidad pero aun podrías seguir otros 45 a 60 minutos si fuese necesario.

RITMO DE RECUPERACIÓN: Carrera suave entre intervalos duros y rápidos; sin velocidad definida, solo sigue en movimiento.

CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO: Carrera suave y algunos intervalos más cortos y rápidos para preparar tu cuerpo para el entrenamiento, y carrera suave para recuperarse una vez has terminado.

DESCANSO O ENTRENAMIENTO CRUZADO: Un descanso total o realizar una actividad distinta de correr, como levantar peso, yoga o ciclismo.

NOTACIÓN: En estos planes de entrenamiento, los minutos y los segundos se indican usando comillas: los minutos se indican con una comilla simple y los segundos con comillas dobles. (3' = 3 minutos, 45" = 45 segundos)

EMPIEZA A ENTRENAR

PASO 3

NOTA: Incluye en los entrenamientos de los martes y jueves 2,5 km de calentamiento y otros 2,5 km de enfriamiento



10K · PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 9 SEMANAS PARA PRINCIPIANTES



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	5 km suave	5 series de 1' de descenso para recuperar	5 km suave o 30' de entrenamiento cruzado	6 km alternando las subidas a tempo y las bajadas con esfuerzo moderado	5 km o 30' de entrenamiento cruzado	Carrera larga: 45'	Descanso o entrenamiento cruzado suave
SEMANA 2	5 km suave	3 series de 2' fuertes y 1' suave, 2 series de subidas de 90/60/30"	6 km suave o 35' de entrenamiento cruzado	3 series de 1,6 km a tempo y 2' de recuperación	5 km suave	Carrera larga: 55'	Descanso o entrenamiento cruzado suave
SEMANA 3	6 km suave	3 series de 2' fuertes y 1' suave 2 series de subidas de 90/60/30"	6 km suave o 30' de entrenamiento cruzado	6 km a tempo progresivo empezando en moderado y bajando 5" en cada km	5 km suave	Carrera larga: 55'	Descanso o entrenamiento cruzado suave
SEMANA 4	6 km suave	3 series de 2' fuertes y 1' suave, 2 series de subidas de 90/60/30"	6 km suave o 30' de entrenamiento cruzado	6 km a tempo progresivo empezando en moderado y bajando 5" en cada km	5 km suave	Carrera larga: 55'	Descanso o entrenamiento cruzado suave



10K · PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 9 SEMANAS PARA PRINCIPIANTES



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 5	8 km suave	8 series de 600 m a ritmo objetivo con descanso equivalente	6 km suave o 35' de entrenamiento cruzado	3 series de subidas de 3/2/1' aumentando el esfuerzo según disminuyen los intervalos	6 km suave	Carrera larga: 60'	Descanso o entrenamiento cruzado suave
SEMANA 6	8 km suave	4 series de 1k a RO-5" con 2' de descanso y 4 series de 400 m a ritmo de 5k con 90" de descanso	6 km suave o 35' de entrenamiento cruzado	2 series de 3 km a tempo con 3' de descanso entre ellas y 3 series de 150 m a ritmo fuerte con 4' de recuperación	6 km suave	Carrera larga: 60'	Descanso o entrenamiento cruzado suave
SEMANA 7	8 km suave	4 series de 800 m a ritmo 5k con 1' de recuperación tras cada 800 m y 4' de recuperación tras 250 m	8 km suave o 40' de entrenamiento cruzado	8 km a ritmo progresivo empezando en moderado y bajando 5" en cada km	6 km suave	Carrera larga: 65'	Descanso o entrenamiento cruzado suave
SEMANA 8	8 km suave	50' corriendo como quieras y 9 series de 100 m rápidas	8 km suave o 40' de entrenamiento cruzado	1600/1200/800/400/200 m Descanso 3'/2'/2'/2' Ritmo: 10k/10k/5k/5k-3"/fuerte	10 km suave	Carrera larga: 90'	Descanso o entrenamiento cruzado suave

