

# 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                                |
|-----------------|------------|---|---|---|-------------------------------------|--------------------|--|
| <b>SEMANA 1</b> | 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 |
| <b>SEMANA 2</b> | 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 |
| <b>SEMANA 3</b> | 6 km suave | 3 series de 2' fuertes y 1' suave<br>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 |
| <b>SEMANA 4</b> | 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<br>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 |

