



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 ENTRENAMIENTOS SEMANAL AVANZADO



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	6 km suave	5 series de 1' de bajadas en carrera suave y 90" de recuperación	6 km suave	8 km alternando las subidas a tempo y las bajadas con esfuerzo moderado	5 km suave	Carrera larga: 90'	Descanso o entrenamiento cruzado suave
SEMANA 2	8 km suave	3 series de 1' fuerte, 1' suave, 5 series de 1' de subida, 3 series de 30" fuerte <hr/> 90" suave	8 km suave	5 series de 2 km a tempo y <hr/> 60" de recuperación	6 km suave	Carrera larga: 90'	Descanso o entrenamiento cruzado suave
SEMANA 3	10 km suave	3 series de 2' fuertes y 1' suave <hr/> 2 series de subidas de 90/60/30" <hr/> 3 series de 1' fuerte y 1' suave	10 km suave	11 km a tempo progresivo empezando en moderado y bajando 5" en cada km	Descanso o 5 km suave	Carrera larga: 1 hora y 45 minutos	Descanso o entrenamiento cruzado suave
SEMANA 4	6 km suave	3 series de 3' fuerte, 90" suave <hr/> 6 series de 45" de subida	6 km suave	13 km a ritmo tempo aeróbico +20" <hr/> 4 series de 100 m fuerte con 3' de recuperación	Descanso o 5 km suave	Carrera larga: 1 hora y 45 minutos	Descanso o entrenamiento cruzado suave



10K · PLAN DE ENTRENAMIENTOS SEMANAL AVANZADO



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 5	8 km suave	12 carreras de 600 m a ritmo de objetivo con descansos equivalentes. Coge velocidad según entrenas	10 km suave	3 series de subidas de 3/2/1' aumentando el esfuerzo según disminuyen los intervalos	6 km suave	Carrera larga: 90'	Descanso o entrenamiento cruzado suave
SEMANA 6	11 km suave	6 series de 1 km a ritmo 10k+5" con 2' de descanso 8 series de 400 m a ritmo 5k con 90" de descanso	10 km suave	2 series de 3 km a tempo con 3' de descanso, 2 km a tempo 3 series de 150 m fuerte con 4' de recuperación	6 km suave	Carrera larga: 1 hora y 45 minutos	Descanso o entrenamiento cruzado suave
SEMANA 7	11 km suave	6 series de 800 m a ritmo 5k y luego 250 m más rápido. 1' de recuperación tras 800 m, 4' de recuperación tras 250 m	10 km suave	11 km a tempo progresivo empezando por moderado y bajando 5" en cada km	8 km suave	Carrera larga: 1 hora y 45 minutos	Descanso o entrenamiento cruzado suave
SEMANA 8	11 km suave	70' corriendo como quieras y 9 series de 100 m rápidas	11 km suave	2 series de 3000/1600/1200/800/400/200 m Descanso de 4'/3'/2'/2'/2'/2' empezando a tempo menos 15" y acelerando progresivamente	10 km suave	Carrera larga: 90'	Descanso o entrenamiento cruzado suave

