Plan de Entrenamiento para Correr 10k en 33 Minutos

Semana 1:

Día 1: 40 minutos de trote suave.

Día 2: Intervalos: 6x400m al 85% VAM, recuperación (r) = 2 minutos caminando.

Día 3: 45 minutos de trote a ritmo constante.

Día 4: Descanso o estiramientos suaves.

Día 5: 50 minutos de trote suave.

Día 6: Entrenamiento en cuestas: 8x200m, r = bajada caminando.

Día 7: Descanso.

Semana 2:

Día 1: 45 minutos de trote suave.

Día 2: Intervalos: 5x600m al 87% VAM, r = 2.5 minutos caminando.

Día 3: 50 minutos de trote a ritmo constante.

Día 4: Descanso o yoga.

Día 5: 55 minutos de trote suave.

Día 6: Entrenamiento en cuestas: 9x200m, r = bajada caminando.

Día 7: Descanso.

Semana 3:

Día 1: 50 minutos de trote suave.

Día 2: Intervalos: 4x800m al 90% VAM, r = 3 minutos caminando.

Día 3: 55 minutos de trote a ritmo constante.

Día 4: Descanso o estiramientos suaves.

Día 5: 60 minutos de trote suave.

Día 6: Entrenamiento en cuestas: 10x200m, r = bajada caminando.

Día 7: Descanso.

Semana 4:

Día 1: 55 minutos de trote suave.

Día 2: Intervalos: 3x1km al 92% VAM, r = 3.5 minutos caminando.

Día 3: 60 minutos de trote a ritmo constante.

Día 4: Descanso o yoga.

Día 5: 65 minutos de trote suave.

Día 6: Entrenamiento en cuestas: 10x250m, r = bajada caminando.

Día 7: Descanso.

Semana 5:

Día 1: 60 minutos de trote suave.

Día 2: Intervalos: 2x1.5km al 93% VAM, r = 4 minutos caminando.

Día 3: 65 minutos de trote a ritmo constante.

Día 4: Descanso o estiramientos suaves.

Día 5: 70 minutos de trote suave.

Día 6: Entrenamiento en cuestas: 10x300m, r = bajada caminando.

Día 7: Descanso.

Semana 6:

Día 1: 65 minutos de trote suave.

Día 2: Intervalos: 2x2km al 94% VAM, r = 4.5 minutos caminando.

Día 3: 70 minutos de trote a ritmo constante.

Día 4: Descanso o yoga.

Día 5: 75 minutos de trote suave.

Día 6: Entrenamiento en cuestas: 10x350m, r = bajada caminando.

Día 7: Descanso.

Semana 7:

Día 1: 70 minutos de trote suave.

Día 2: Intervalos: 1x3km al 95% VAM, r = 5 minutos caminando.

Día 3: 75 minutos de trote a ritmo constante.

Día 4: Descanso o estiramientos suaves.

Día 5: 80 minutos de trote suave.

Día 6: Entrenamiento en cuestas: 10x400m, r = bajada caminando.

Día 7: Descanso.

Semana 8:

Día 1: 75 minutos de trote suave.

Día 2: Intervalos: 1x4km al 96% VAM, r = 5.5 minutos caminando.

Día 3: 80 minutos de trote a ritmo constante.

Día 4: Descanso o yoga.

Día 5: 85 minutos de trote suave.

Día 6: Entrenamiento en cuestas: 10x450m, r = bajada caminando.

Día 7: Descanso.