

Plan de Entrenamiento para Correr 10k en 55 Minutos (8 semanas)

Semana 1

Día 1: 30 minutos de trote suave.

Día 2: Intervalos: 4x400m al 70% VAM, recuperación (r) = 2 minutos caminando.

Día 3: 35 minutos de trote a ritmo constante.

Día 4: Descanso o estiramientos suaves.

Día 5: 40 minutos de trote suave.

Día 6: Entrenamiento en cuestas: 4x200m, r = bajada caminando.

Día 7: Descanso.

Semana 2

Día 1: 35 minutos de trote suave.

Día 2: Intervalos: 4x500m al 72% VAM, r = 2.5 minutos caminando.

Día 3: 40 minutos de trote a ritmo constante.

Día 4: Descanso o yoga.

Día 5: 45 minutos de trote suave.

Día 6: Entrenamiento en cuestas: 5x250m, r = bajada caminando.

Día 7: Descanso

Semana 3

Día 1: 40 minutos de trote suave.

Día 2: Intervalos: 3x600m al 74% VAM, r = 3 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: 6x300m, r = bajada caminando.

Día 7: Descanso.

Semana 4

Día 1: 45 minutos de trote suave.

Día 2: Intervalos: 3x700m al 76% VAM, r = 3.5 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: 7x350m, r = bajada caminando.

Día 7: Descanso.

Semana 5:

Día 1: 50 minutos de trote suave.

Día 2: Intervalos: 2x800m al 78% VAM, r = 4 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: 8x400m, r = bajada caminando.

Día 7: Descanso.

Semana 6

Día 1: 55 minutos de trote suave.

Día 2: Intervalos: 2x900m al 80% VAM, r = 4.5 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: 9x450m, r = bajada caminando.

Día 7: Descanso.

Semana 7

Día 1: 60 minutos de trote suave.

Día 2: Intervalos: 1x1km al 82% VAM, r = 5 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: 10x500m, r = bajada caminando.

Día 7: Descanso.

Semana 8

Día 1: 65 minutos de trote suave.

Día 2: Intervalos: 1x1.1km al 84% VAM, r = 5.5 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: Prueba de 10k a ritmo objetivo.

Día 7: Descanso.