Plan de Entrenamiento para Correr 6k en 30 Minutos (8 semanas)

Semana 1:

Día 1: 20 minutos de trote suave.

Día 2: Intervalos: 4x200m al 75% VAM, recuperación (r) = 1.5 minutos caminando.

Día 3: 25 minutos de trote a ritmo constante.

Día 4: Descanso o estiramientos suaves.

Día 5: 30 minutos de trote suave.

Día 6: Entrenamiento en cuestas: 5x100m, r = bajada caminando.

Día 7: Descanso.

Semana 2:

Día 1: 25 minutos de trote suave.

Día 2: Intervalos: 5x200m al 75% VAM, r = 1.5 minutos caminando.

Día 3: 30 minutos de trote a ritmo constante.

Día 4: Descanso o yoga.

Día 5: 35 minutos de trote suave.

Día 6: Entrenamiento en cuestas: 6x100m, r = bajada caminando.

Día 7: Descanso.

Semana 3:

Día 1: 30 minutos de trote suave.

Día 2: Intervalos: 4x300m al 80% VAM, 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: 7x100m, r = bajada caminando.

Día 7: Descanso.

Semana 4:

Día 1: 35 minutos de trote suave.

Día 2: Intervalos: 3x400m al 80% 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: 8x100m, r = bajada caminando.

Día 7: Descanso.

Semana 5:

Día 1: 40 minutos de trote suave.

Día 2: Intervalos: 2x600m al 85% 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: 8x150m, r = bajada caminando.

Día 7: Descanso.

Semana 6:

Día 1: 45 minutos de trote suave.

Día 2: Intervalos: 2x800m al 85% 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: 9x150m, r = bajada caminando.

Día 7: Descanso.

Semana 7:

Día 1: 50 minutos de trote suave.

Día 2: Intervalos: 1x1km al 90% 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: 10x150m, r = bajada caminando.

Día 7: Descanso.

Semana 8:

Día 1: 55 minutos de trote suave.

Día 2: Intervalos: 1x1.5km al 90% 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: 10x200m, r = bajada caminando.

Día 7: Descanso.