

Plan de entrenamiento para correr 10km en 30 minutos

Semana 1:

- **Lunes:** 10 km a ritmo moderado. Concentrarse en mantener un ritmo constante.
- **Martes:** Entrenamiento de intervalos: calentamiento de 2 km, luego 8x400 metros a ritmo de carrera (o lo más rápido posible), con recuperaciones de 90 segundos entre intervalos. Enfriamiento de 2 km.
- **Miércoles:** Descanso activo. 30 minutos de natación o ciclismo a un ritmo suave.
- **Jueves:** 8 km a un ritmo fácil, enfocándose en la recuperación.
- **Viernes:** Sesión de fartlek: Calentamiento de 2 km, seguido de 5 sets de 3 minutos a alta intensidad y 2 minutos a ritmo fácil. Enfriamiento de 2 km.
- **Sábado:** Descanso o yoga suave para mejorar la flexibilidad.
- **Domingo:** Rodaje largo de 15 km a ritmo moderado..

Semana 2:

- **Lunes:** 12 km a ritmo moderado.
- **Martes:** Entrenamiento en cuestas: Calentamiento de 2 km, 6x200 metros en cuesta ascendente, trotar de vuelta a la base como recuperación. Enfriamiento de 2 km.
- **Miércoles:** Descanso.
- **Jueves:** 10 km a ritmo fácil.
- **Viernes:** Intervalos en pista: Calentamiento de 2 km, luego 5x1000 metros a ritmo de carrera, con recuperaciones de 2 minutos. Enfriamiento de 2 km.
- **Sábado:** Descanso o actividad de recuperación activa suave.
- **Domingo:** Rodaje largo de 18 km a ritmo moderado.

Semana 3:

- **Lunes:** 8 km a ritmo moderado.
- **Martes:** Entrenamiento de velocidad: Calentamiento de 2 km, 10x200 metros a máxima velocidad, recuperaciones de 1 minuto. Enfriamiento de 2 km.
- **Miércoles:** Descanso activo. 30 minutos de ciclismo a ritmo suave.
- **Jueves:** 12 km a ritmo fácil.
- **Viernes:** Fartlek: Calentamiento de 2 km, luego 2 sets de (5 minutos rápido, 3 minutos a ritmo fácil, 2 minutos rápido, 1 minuto a ritmo fácil). Enfriamiento de 2 km.
- **Sábado:** Descanso o estiramiento ligero.
- **Domingo:** Rodaje largo de 20 km a ritmo constante.

Semana 4:

- **Lunes:** Descanso completo.
- **Martes:** 5 km a ritmo muy fácil.
- **Miércoles:** Entrenamiento de fuerza ligera o cross-training.
- **Jueves:** 8 km a ritmo fácil.
- **Viernes:** Descanso o actividad suave.
- **Sábado:** 10 km a ritmo moderado.
- **Domingo:** 12 km a ritmo fácil.

Semana 5:

- **Lunes:** 12 km a ritmo moderado.
- **Martes:** Intervalos: Calentamiento, luego 6x800 m a ritmo rápido, con recuperaciones de 2 minutos. Enfriamiento.
- **Miércoles:** Descanso.
- **Jueves:** 10 km a ritmo fácil, concentrándose en la recuperación.
- **Viernes:** Entrenamiento de cuestas: Calentamiento, 8x200 m en cuesta, trotar de vuelta. Enfriamiento.
- **Sábado:** Descanso o yoga.
- **Domingo:** Rodaje largo de 22 km a ritmo moderado.

Semana 6:

- **Lunes:** 14 km a ritmo moderado.
- **Martes:** Fartlek: Calentamiento, 40 minutos con alternancia de ritmos (1 min rápido, 1 min lento).
- **Miércoles:** Descanso activo o cross-training suave.
- **Jueves:** 12 km a ritmo fácil.
- **Viernes:** Intervalos en pista: Calentamiento, 4x1000 m a ritmo objetivo, con recuperaciones de 2.5 minutos. Enfriamiento.
- **Sábado:** Descanso completo.
- **Domingo:** 24 km a ritmo moderado.

Semana 7:

- **Lunes:** 10 km a ritmo moderado.
- **Martes:** Entrenamiento de velocidad: Calentamiento, 12x400 m a máxima velocidad, con recuperaciones de 1 minuto. Enfriamiento.
- **Miércoles:** Descanso o actividad suave.
- **Jueves:** 14 km a ritmo fácil.
- **Viernes:** Fartlek avanzado: Calentamiento, 45 minutos con cambios de ritmo libres, enfocándose en sensaciones.
- **Sábado:** Descanso activo, preferiblemente natación o ciclismo.
- **Domingo:** Rodaje largo de 26 km, combinando ritmos.

Semana 8:

- **Lunes:** Descanso completo.
- **Martes:** 8 km a ritmo fácil.
- **Miércoles:** Entrenamiento de intervalos ligeros: Calentamiento, luego 4x400 m a ritmo cómodo, con recuperaciones completas. Enfriamiento.
- **Jueves:** 5 km a ritmo muy fácil, enfocado en la soltura.
- **Viernes:** Descanso o actividad muy suave de movilidad.
- **Sábado:** 3 km a ritmo fácil con algunos sprints cortos de 100 m para mantener la activación muscular.
- **Domingo:** Prueba de 10 km con el objetivo de aplicar el ritmo aprendido y las estrategias de carrera.

