

# Plan de entrenamiento para correr 10km en 55 minutos

## Semana 1:

- **Lunes:** 5 km a ritmo cómodo.
- **Martes:** Descanso.
- **Miércoles:** Entrenamiento de intervalos. Calentamiento, luego 4x400 m a ritmo rápido con 2 minutos de descanso entre cada uno, enfriamiento.
- **Jueves:** 3 km a ritmo cómodo + ejercicios de fuerza ligeros.
- **Viernes:** Descanso.
- **Sábado:** 6 km a ritmo cómodo.
- **Domingo:** 30 minutos de cross training (natación, ciclismo, etc.).

## Semana 2:

- **Lunes:** 6 km a ritmo cómodo.
- **Martes:** Descanso.
- **Miércoles:** Entrenamiento de intervalos. Calentamiento, luego 5x400 m a ritmo rápido con 2 minutos de descanso entre cada uno, enfriamiento.
- **Jueves:** 4 km a ritmo cómodo + ejercicios de fuerza moderados.
- **Viernes:** Descanso.
- **Sábado:** 7 km a ritmo cómodo.
- **Domingo:** 40 minutos de cross training.

## Semana 3:

- **Lunes:** 5 km a ritmo moderado.
- **Martes:** Descanso.
- **Miércoles:** Entrenamiento de tempo. Calentamiento, 20 minutos a ritmo de umbral, enfriamiento.
- **Jueves:** 5 km a ritmo cómodo + ejercicios de fuerza.
- **Viernes:** Descanso.
- **Sábado:** 8 km a ritmo cómodo.
- **Domingo:** 45 minutos de cross training.

## Semana 4:

- **Lunes:** 6 km a ritmo cómodo.
- **Martes:** Descanso.
- **Miércoles:** Intervalos cortos. Calentamiento, 6x200 m a ritmo muy rápido, enfriamiento.
- **Jueves:** 5 km a ritmo cómodo + ejercicios de fuerza ligeros.
- **Viernes:** Descanso.
- **Sábado:** 9 km a ritmo cómodo.
- **Domingo:** 50 minutos de cross training.

## Semana 5:

- **Lunes:** 7 km a ritmo cómodo.
- **Martes:** Descanso.
- **Miércoles:** Entrenamiento de tempo. Calentamiento, 25 minutos a ritmo de umbral, enfriamiento.
- **Jueves:** 6 km a ritmo cómodo + ejercicios de fuerza moderados.
- **Viernes:** Descanso.
- **Sábado:** 10 km a ritmo cómodo.
- **Domingo:** 55 minutos de cross training.

## Semana 6:

- **Lunes:** 7 km a ritmo moderado.
- **Martes:** Descanso.
- **Miércoles:** Pirámides. Calentamiento, 1-2-3-4-3-2-1 minutos a ritmo rápido con recuperaciones de 1 minuto, enfriamiento.
- **Jueves:** 6 km a ritmo cómodo + ejercicios de fuerza.
- **Viernes:** Descanso.
- **Sábado:** 11 km a ritmo cómodo.
- **Domingo:** 60 minutos de cross training.

## Semana 7:

- **Lunes:** 8 km a ritmo cómodo.
- **Martes:** Descanso.
- **Miércoles:** Intervalos largos. Calentamiento, 3x1000 m a ritmo rápido con 3 minutos de descanso, enfriamiento.
- **Jueves:** 7 km a ritmo cómodo + ejercicios de fuerza ligeros.
- **Viernes:** Descanso.
- **Sábado:** 12 km a ritmo cómodo.
- **Domingo:** Descanso activo o yoga suave.

## Semana 8:

- **Lunes:** 6 km a ritmo cómodo.
- **Martes:** Descanso.
- **Miércoles:** Entrenamiento de intervalos ligero. Calentamiento, 4x400 m a ritmo cómodo, enfriamiento.
- **Jueves:** 4 km a ritmo muy cómodo + estiramientos.
- **Viernes:** Descanso total.
- **Sábado:** 20 minutos de trote ligero + estiramientos.
- **Domingo: Carrera 10K.** ¡Aplica todo lo aprendido y disfruta tu carrera!