



Plan de entrenamiento para bajar de 45min en 10K

Para llevar a cabo este plan de entrenamiento es necesario que tengas una buena base aeróbica. Deberías llevar entre dos y tres meses con una carga semanal de unos 40-60 km, realizando cada semana carreras de distancia media (de entre 5 y 8 kilómetros), fartleks, un día de series (200m, 400m, 800m y 1000 m) y carreras de 15 km con un ritmo de media de 5 minutos por kilómetro.

Con este plan mensual podrás bajar de los 45' en el 10K, lo que implica un paso por kilómetro de 4'30". Trabajarás con tres ritmos diferentes, que no los vamos a establecer por intensidades según tus pulsaciones, sino por tiempos de rodaje: ritmo bajo (5:10 – 5:30) (RB), ritmo medio (4:30 – 5:10) (RM) y ritmo alto (4:05 – 4:30) (RA), siendo el ritmo de competición que llevarás el día de la carrera de entre 4'25" y 4'30".

Semana 1

Lunes	5 km RB
Martes	2x (2x 1000 RA); Rec. 2' entre series y 3' entre bloques
Miércoles	Entrenamiento cruzado
Jueves	Descanso
Viernes	10 x 200 RA; 45" Rec.
Sábado	30' Fartlek alternando terreno llano a RA con cuestas con 10-12% a RM
Domingo	10 Km RM

Semana 2

Lunes	7 km RB
Martes	3x 1000 RA; Rec. 2'
Miércoles	4 Km RB + 4 Km RA
Jueves	Descanso
Viernes	12 x 200 RA; 45" Rec
Sábado	6x 200 cuestas con 10-12% a RM; Rec. 1
Domingo	6 km RM + 6 Km RA



Semana 3

Lunes	7 km RB
Martes	2x (2×1000 RA); Rec. 2' entre series y 3' entre bloques
Miércoles	Entrenamiento cruzado
Jueves	Descanso
Viernes	10 x 200 RA; 45" Rec.
Sábado	30' Fartlek alternando terreno llano a RA con cuestas con 10-12% a RM
Domingo	5km RM +7 km RA

Semana 4

Lunes	8 km RB
Martes	3×1000 RA; Rec. 2'
Miércoles	4 Km RB + 4 Km RA
Jueves	Descanso
Viernes	2x (3×400) 1' Rec. entre series; 2' Rec. entre bloques
Sábado	2x (5×200) cuestas con 10-12% a RA; Rec. 45" entre series y 1' entre bloques
Domingo	10K en 45 minutos

Al menos un día a la semana, el [entrenamiento por series](#) debe ser un apartado dentro de tu planificación, el cual seguirá la siguiente pauta: correr, descansar y volver a correr. Es preferible utilizar este tipo de entrenamiento justo después del día de descanso para afrontar la sesión a pleno rendimiento y con energías renovadas.

Respecto a la recuperación, los periodos de descanso serán más largos en las series largas y más cortos en las series cortas. Una forma muy efectiva de controlar los descansos es a través de tu frecuencia cardíaca, por ejemplo: cuando termines de realizar una serie, si tus pulsaciones bajan de 122 ppm, será el momento idóneo para volver a realizar la siguiente serie. Por otro lado, siempre es conveniente seguir las franjas de tiempo de descanso que se reflejan abajo (en la tabla) para bajar de 4.30 min/km.



Después de realizar series, es muy recomendable trotar 10-15 minutos de forma suave para eliminar ácido láctico y oxigenar la musculatura.

Las distancias variarán de 100 a 500 metros en las series cortas y de 800 a 2000 metros en las largas. El número de series oscilará dependiendo del tipo de serie: a series más largas, menor número de series (2-5 series de media), y a series más cortas, mayor número (6-12 series de media), pero el número no dependerá de tu nivel de condición física. Es decir, alguien que quiera bajar de los 55 minutos el 10K hará las mismas repeticiones que alguien que quiera bajar de 35 minutos, siendo el ritmo la única variación.

Tu ritmo puede estar influenciado, entre otros factores, por la superficie, por tu estado de forma, por el desnivel, por la peculiaridad del recorrido o por las zapatillas. Podrás observar, por los tiempos de la tabla, que no hace falta que hagas las series al 100% para poder bajar de 45 min el 10K. Un buen consejo sería hacer las series de forma equilibrada para poder hacer las últimas con un ritmo más alto.

A continuación, adjuntamos la tabla con las franjas temporales y recuperaciones que deberías seguir en tus series para bajar de 4:30 el kilómetro:

Distancia series	Franja temporal	Descanso
100	18'' - 22''	30'' - 45''
200	40'' - 45''	45'' - 1'
300	55'' - 1':05''	45'' - 1'
400	1':20'' - 1':33''	1' - 2'
500	1'50'' - 2'00	1' - 2'



Club Deportivo Correcaminos Carbajosa

Plan de entrenamiento 10K en 45'

1000	3' 50'' - 4' 15''	1' 30'' - 2' 30''
2000	8' - 8' 45''	2' - 3'

Por ejemplo...

Un entrenamiento en series podría ser, para 10 series cortas: 2 x (5×200) 45'' R, 1' RB. O lo que es lo mismo, dos bloques de 5 series de 200 metros con un descanso de 45 segundos entre series y 1 minuto de descanso entre los dos bloques.

Para 4 series largas, 2 (2×1000) 1' R, 2' RB, o lo que es lo mismo, dos bloques de 2 series de 1000 metros con 1 minuto de descanso entre series y 2 minutos de descanso entre los dos bloques.



Carbajosa