



Plan de entrenamiento para bajar de 60min en 10K

Semana 1

Lunes	Descanso
Martes	30' corriendo, ritmo lo más lento posible (<u>a partir de ahora RL</u>)
Miércoles	Descanso
Jueves	15' corriendo (RL), 1' andando, 5' corriendo (ritmo medio, un poco más vivo, que cueste – RM), 1' andando, 5' corriendo (RL)
Viernes	Descanso
Sábado	20' corriendo (RL), 1' andando, 10' corriendo (RM)
Domingo	Descanso

Semana 2

Lunes	Descanso
Martes	6' RM + 5' RL + 4' RM + 3' RL + 2' RM + 1' RL + 1' RM + 6' RL (total: 28' corriendo)
Miércoles	Descanso
Jueves	35' corriendo (RL)
Viernes	Descanso
Sábado	25' corriendo empezando en RL y acabando en RM
Domingo	Descanso

Semana 3

Lunes	Descanso
Martes	35' corriendo (RL)
Miércoles	Descanso
Jueves	30' corriendo empezando en RL y acabando en RM
Viernes	Descanso
Sábado	7' RM + 6' RL + 5' RM + 4' RL + 3' RM + 2' RL + 1' RM + 7' RL (total: 35' corriendo)
Domingo	Descanso



Semana 4

Lunes	Descanso
Martes	40' corriendo (RL)
Miércoles	Descanso
Jueves	20' corriendo (RL) + 10' corriendo (RM) + 2' andando + 2' corriendo (ritmo rápido, no sprintando, pero que te sientas por primera vez vivo en la carrera – RR)
Viernes	Descanso
Sábado	8' RM + 7' RL + 6' RM + 5' RL + 4' RM + 3' RL + 2' RM + 1' RR (total: 36' corriendo)
Domingo	Descanso

Semana 5

Lunes	Descanso
Martes	45' corriendo (RL)
Miércoles	Descanso
Jueves	9' RM + 8' RL + 7' RM + 6' RL + 5' RM + 4' RL + 3' RM + 2' RR + 1' RL (total: 45' corriendo)
Viernes	Descanso
Sábado	50' corriendo (RL)
Domingo	Descanso

Semana 6

Lunes	Descanso
Martes	30' corriendo (RL) + 1' andando + 10' (RM) + 2' andando + 5' RR (total: 45' corriendo)
Miércoles	Descanso
Jueves	60' corriendo (RL)
Viernes	Descanso
Sábado	10' corriendo (RL) + 25' RM + 10' RL (total: 45' corriendo)
Domingo	Descanso



Semana 7

Lunes	Descanso
Martes	<u>10 km corriendo, tardes lo que tardes.</u> Si son 70-80', pues eso que tardas. Intenta no andar en ningún momento.
Miércoles	Descanso
Jueves	10' corriendo (RL) + 20' RM + 5' RR + 10' RL (total: 45' corriendo)
Viernes	Descanso
Sábado	65' corriendo (RL)
Domingo	Descanso

Semana 8

Lunes	Descanso
Martes	10 km corriendo, tardes lo que tardes. No andar.
Miércoles	Descanso
Jueves	5' corriendo (RL) + 30' RM + 5' RR + 10' RL (total: 50' corriendo)
Viernes	Descanso
Sábado	70' corriendo (RL)
Domingo	Descanso

Semana 9

Lunes	Descanso
Martes	10' corriendo (RL) + 20' RM + 10' RR + 20' RL (total: 60' corriendo)
Miércoles	Descanso
Jueves	75' corriendo (RL)
Viernes	Descanso
Sábado	10' corriendo (RL) + 15' RM + 5' RR + 15' RM + 10' RL (total: 55' corriendo)
Domingo	Descanso

Semana 10

Lunes	Descanso
Martes	80' corriendo (RL)
Miércoles	Descanso
Jueves	30' corriendo (RL) + 10' RM + 5' RR + 15' RL (total: 60' corriendo)



Viernes	Descanso
Sábado	<u>10 kilómetros en 60 minutos</u>
Domingo	

Volvemos a jugar con los tiempos de recuperación, con el volumen de cada sesión y con el volumen total semanal. El plan puede estar más o menos adecuado según para qué personas, sólo es una guía para que veáis cómo es el progreso semana a semana.

Recomendaciones finales y preguntas frecuentes

¿Qué es exactamente RL, RM y RR? Es ritmo lento, ritmo medio y ritmo rápido.

Ritmo lento es básicamente lo más lento que puedas correr sin estar incómodo. Puedes mantener una conversación con otra persona cuando empiezas a correr con este ritmo. Puede que al principio a los 15 minutos a este ritmo ya no puedas. Si usas pulsómetro, en torno al 65-75% de tu frecuencia máxima.

Ritmo medio es un ritmo que cuesta un poco más, que es exigente, que las primeras veces que lo pruebes pensarás "no llego a los minutos que marca el plan", pero se llega. 75-85% de tu frecuencia cardíaca máxima.

Ritmo rápido lo usaremos poco, pero es un ritmo por debajo de 6:00/km, en el que te sientes veloz y no podrás estar mucho tiempo manteniéndolo. En el plan, el máximo tiempo que se utiliza es 10 minutos, pero se empieza por sólo uno. Te puedes poner en un 85-95% de tu frecuencia máxima.

Hay que dedicar 5 minutos a calentar. Calentar a este nivel no es ni más ni menos que soltar las piernas, unos estiramientos de piernas muy ligeros (sin forzar ni un mínimo), unos 10 saltos en estrella, 2 minutos a ritmo muy lento o incluso andando rápido los primeros días y algo de movilidad articular (movimientos de tobillo, movimientos de rodilla, de caderas, brazos...).

Los estiramientos juegan ya un papel importante. Dedicar 10 minutos después de lo que marca arriba a estirar. Si no te apetece hacerlos después de correr (bueno, apetece nunca apetece...), hazlos durante el resto del día. Pero hazlos. Importantísimo.

Es un buen momento para hacerse un chequeo médico si no te lo has hecho ya. En algunos entrenamientos pondremos el corazón a trabajar un poco más y hay que ser consciente de que no todo el mundo puede correr. Una prueba de esfuerzo no vendría mal.

No te lesiones. No me cansaré de decirlo, pero es lo más importante. A estos niveles se sigue progresando sólo saliendo a correr y para eso hay que tener voluntad y no estar lesionado. Toma las medidas adecuadas: haz los estiramientos, entrena lento, no te pases de revoluciones, deja que tu cuerpo se adecue y elige el calzado adecuado.

Elige unas zapatillas adecuadas para ti. Un calzado adecuado nos ayudará a progresar y, sobre todo, evitar lesiones.