

PLANIFICACIÓN DE 8 SEMANAS PARA UN 10KM

Ritmos a utilizar en el entrenamiento de carrera:

Ritmos		
Ritmo km	Mejor marca en 1km	Ejemplo: 3'30" → Ritmo 3'30"/km
Ritmo 5km	Mejor marca de 5km (media km)	Ejemplo: 25' → Ritmo 5'/km
Ritmo 10km	Mejor marca de 10km (media km)	Ejemplo: 40' → Ritmo 4'/km

Ejemplo organización de la semana de entrenamientos:

Ejemplo planificación	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	CARRERA	ENTRENAMIENTO DE FUERZA CON TU ENTRENADOR	DESCANSO	CARRERA	ENTRENAMIENTO DE FUERZA CON TU ENTRENADOR	DESCANSO	CARRERA LARGA

Entrenamientos semanales de carrera:

Semana 8:		Recuperación
Día 1	Repetir 2 veces: 2x200m → Ritmo km 2x800m → Ritmo 10km 2x400m → Ritmo 5km	r' entre series: 60" R' entre ejercicios: 90"
Día 2	Carrera de 4km: Intenta mantener un ritmo que sea de 60 a 90 segundos más lento que tu ritmo objetivo para el día de la carrera.	
Día 3	Repetir 2 veces: 1,5 km → Ritmo 10km 400 metros → Ritmo km 800 metros → Ritmo 5km	r' entre series: 60" R' entre ejercicios: 90"
Semana 7:		Recuperación
Día 1	Repetir 2 veces: 400 metros a un ritmo de 10 km 400 metros a un ritmo de 5 km 400 metros a un ritmo de km	r' entre series: 90" R' entre ejercicios: 180"
Día 2	Carrera de 5km: Intenta mantener un ritmo que sea de 60 a 90 segundos más lento que tu ritmo objetivo para el día de la carrera.	

Día 3	fartleks: -1 minuto a ritmo intenso -30 segundos a ritmo suave -2 minutos a ritmo intenso -1 minuto a ritmo suave -3 minutos a ritmo intenso -1:30 minuto a ritmo suave -3 minutos a ritmo intenso -1:30 minuto a ritmo suave -2 minutos a ritmo intenso -1 minuto a ritmo suave -1 minuto a ritmo intenso -30 segundos a ritmo suave -1,5 km a un ritmo de Tempo	-
Semana 6:		Recuperación
Día 1	800 metros a un ritmo de 5 km 200 metros a un ritmo de km 600 metros a un ritmo de 5 km 200 metros a un ritmo de km 400 metros a un ritmo de 5 km	r' entre series: 90"
Día 2	Carrera de 6,5km: Intenta mantener un ritmo que sea de 30 a 60 segundos más lento que tu ritmo objetivo para el día de la carrera.	
Día 3	1000 metros a un ritmo de 10 km 1000 metros a un ritmo de 5km 1000 metros a un ritmo de 10 km 1000 metros a un ritmo de 5km 1000 metros a un ritmo de 10 km 1000 metros a un ritmo de 5km	r' entre series: 90"
Semana 5:		Recuperación
Día 1	300 metros a tu ritmo de km y 45 segundos de recuperación 400 metros a un ritmo de 5 km y 2 minutos de recuperación 500 metros a un ritmo de 5 km y 2 minutos de recuperación 600 metros a un ritmo de 10 km y 2 minutos de recuperación 500 metros a un ritmo de 5 km y 2 minutos de recuperación 400 metros a un ritmo de 5 km y 2 minutos de recuperación 300 metros a tu ritmo de km y 45 segundos de recuperación	-
Día 2	Carrera de 7,5km: Intenta mantener un ritmo que sea de 30 a 60 segundos más lento que tu ritmo objetivo para el día de la carrera.	
Día 3	(8 series) 8x 100m a máxima velocidad 5km ritmo de 5km	r' entre series: 90"
Semana 4:		Recuperación
Día 1	200 metros a un ritmo de 10 km 200 metros a un ritmo de 5 km 200 metros a un ritmo de km 200 metros a un ritmo de 10 km 200 metros a un ritmo de 5 km 200 metros a un ritmo de km 20' carrera de recuperación	r' entre series: 90"

Día 2	Carrera de 8,5km: Intenta mantener un ritmo que sea de 30 a 60 segundos más lento que tu ritmo objetivo para el día de la carrera.	
Día 3	(8 series) 8x 100m a máxima velocidad 5km ritmo de 5km	r' entre series: 90"
Semana 3:		Recuperación
Día 1	Carrera en cuesta con bastante pendiente: 10 series de 30" 20' carrera de recuperación	r' entre series: 90"
Día 2	Carrera de 9,5km: Intenta mantener un ritmo que sea de 30 segundos más lento que tu ritmo objetivo para el día de la carrera.	
Día 3	(8 series) 8x 100m a máxima velocidad 5km ritmo de 5km	r' entre series: 90"
Semana 2:		Recuperación
Día 1	Repetir 3 veces: 200 metros a un ritmo de km 400 metros a un ritmo de 10 km 200 metros a un ritmo de 5 km 400 metros a un ritmo de 10 km 200 metros a un ritmo de km	r' entre series: 60" R' entre ejercicio: 2'
Día 2	Carrera de 11km:	
Día 3	2km carrera de recuperación Repetir 2 veces: 1.000m ritmo de 5km 1.000m ritmo de 10k 1.000m ritmo de km	r' entre series: 90"
SEMANA DE LA CARRERA		Recuperación
Día 1	Repetir 2 veces: 200 metros a un ritmo de km 400 metros a un ritmo de 5 km 800 metros a un ritmo de 10 km	r' entre series: 60" R' entre ejercicio: 2'
Día 2	CARRERA OFICIAL 10Km	