

Plan de 8 semanas para bajar de 50' en 10.000 metros

Semana -8			
Lunes	Estiramientos Abdominales	55' rodaje + circuito de pesas	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 8 cuestas de 20" y bajar al trotre + 10'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	45' rodaje + circuito de pesas + 2 rectas 100 m.	Estiramientos Abdominales
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	65' rodaje en progresión + Técnica Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -7			
Lunes	Estiramientos Abdominales	55' rodaje con subidas y bajadas + circuito de pesas	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 15' a ritmo vivo + 15' suaves	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	50' rodaje + tobillos + 2 rectas 100 m.	Estiramientos Abdominales
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	65' rodaje en progresión + Técnica Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -6			
Lunes	Estiramientos Abdominales	55' rodaje + 2 circuitos de pesas	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 20 cambios de ritmo de 15" a 2' recuperación el mismo que el cambio + 15'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	50' rodaje + tobillos + 2 rectas 100 m.	Estiramientos Abdominales
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	70' rodaje en progresión + Técnica Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -5			
Lunes	Estiramientos Abdominales	60' rodaje + 2 circuitos de pesas	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 10 x 300 m. recuperación: 1' + 10'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	50' rodaje + tobillos + 2 rectas 100 m.	Estiramientos Abdominales
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	70' rodaje en progresión + Técnica Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos

Plan de 8 semanas para bajar de 50' en 10.000 metros

Semana -4			
Lunes	Estiramientos Abdominales	60' rodaje + 2 circuitos de pesas	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 2 x 3000 m. recuperación: 2' + 15'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	55' rodaje + tobillos + 2 rectas 100 m.	Estiramientos Abdominales
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	75' rodaje en progresión + Técnica Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -3			
Lunes	Estiramientos Abdominales	60' rodaje + 1 circuito de pesas	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 8 x 500 m. recuperación: 1' + 15'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	60' rodaje + 5 rectas 100 m. O 35' rodaje + 5 rectas 100 m. si se compite el domingo	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	80' rodaje en progresión + Técnica Carrera + 4 rectas o Competición de 10 Km.	Abdominales Estiramientos
Semana -2			
Lunes	Estiramientos Abdominales	60' rodaje + 4 rectas 100 m.	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 2 x 2000 m. + 1000 m. recuperación: 90" + 10'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	55' rodaje + 6 rectas 100 m.	Estiramientos Abdominales
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	80' rodaje en progresión + Técnica Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -1			
Lunes	Estiramientos Abdominales	60' rodaje + 10 rectas 100 m.	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 4 x 1000 m. recuperación: 1' + 10'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	40' rodaje suave + tobillos	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo		Competición 10 Km. (OBJETIVO)	