

Plan de 8 semanas para debutar en 10.000 metros

Semana -8			
Lunes	Estiramientos Abdominales	45' rodaje	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles			
Jueves	Estiramientos Abdominales	50' suaves + 4 rectas de 50 m. + 15'	Abdominales Estiramientos
Viernes			
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	55' rodaje en progresión + Técnica Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -7			
Lunes	Estiramientos Abdominales	50' rodaje	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles			
Jueves	Estiramientos Abdominales	50' suaves + 4 rectas de 50 m. + 15'	Abdominales Estiramientos
Viernes			
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	60' rodaje en progresión + Técnica Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -6			
Lunes	Estiramientos Abdominales	55' rodaje	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles			
Jueves	Estiramientos Abdominales	60' suaves + 4 rectas de 100 m. + 15'	Abdominales Estiramientos
Viernes			
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	70' rodaje en progresión + Técnica Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -5			
Lunes	Estiramientos Abdominales	60' rodaje	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles			
Jueves	Estiramientos Abdominales	55' suaves + 4 rectas de 100 m. + 15'	Abdominales Estiramientos
Viernes			
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	70' rodaje en progresión + Técnica Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos

Plan de 8 semanas para debutar en 10.000 metros

Semana -4			
Lunes	Estiramientos Abdominales	60' rodaje	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles			
Jueves	Estiramientos Abdominales	60' suaves + 4 rectas en progresión de 200 m. + 15'	Abdominales Estiramientos
Viernes			
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	70' rodaje en progresión + Técnica Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -3			
Lunes	Estiramientos Abdominales	60' rodaje + 2 circuito de pesas	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles			
Jueves	Estiramientos Abdominales	25' + 15 cambios de ritmo de 15" a 1' recuperación el mismo que el cambio + 15'	Abdominales Estiramientos
Viernes			
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	70' rodaje en progresión + Técnica Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -2			
Lunes	Estiramientos Abdominales	60' rodaje + 2 rectas de 100 m.	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles			
Jueves	Estiramientos Abdominales	25' + 20 cambios de ritmo de 30" más lento que el ritmo d competición + 15'	Abdominales Estiramientos
Viernes			
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	75' rodaje en progresión + Técnica Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -1			
Lunes	Estiramientos Abdominales	60' rodaje + 10 rectas 100 m.	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles			
Jueves	Estiramientos Abdominales	25' + 20 cambios de ritmo de 1' a 3' recuperación 1' + 15'	Abdominales Estiramientos
Viernes			
Sábado			
Domingo		Competición 10 Km. (OBJETIVO)	