

Plan de entrenamiento

El plan que te proponemos a continuación, está netamente para utilizarlo como guía. Sus variaciones dependerán de tu estado de entrenamiento actual.

Nivel Principiante

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1	30 continuos suave	15 suave + 5 cuestas x 100mts, recuperando con trote suave. Terminar c/10'trote suave	Descanso	30 continuos suaves	10 suaves + 15 variando velocidad + 10 suaves	Descanso	45 continuos suave
Semana 2	Descanso	40 continuos suave	10 suave + 6 x100 mts cuestas + 20 suave	Descanso	45 continuos suaves	Descanso	50-55' continuos suave
Semana 3	Descanso	45' continuos suave	15 suave + 8 x 100mts cuestas + 20' suave	Descanso	50 continuos suave	Descanso	60-65 continuos suaves
Semana 4	Descanso	50'trota continuo	35-40' continuos suave	Descanso	25' continuos suave	Descanso	10K "La Costa Corre"

Nivel Intermedio

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1	40 continuos suave	20 suave + 6 -8 cuestas x 100-150mts, recuperando con trote suave. Terminar c/10'trote suave	Descanso	35 continuos suaves	10 suaves + 20 variando velocidad + 10 suaves	Descanso	50 continuos suave
Semana 2	Descanso	45 continuos suave	10 suave + 8 x150 mts cuestas + 20 suave	45 continuos suaves	Descanso	10 suaves + 5 pasadas x 700-800mts a ritmo por encima del de 10k x 1'30''de recuperación caminando + 10 suave	55-60 continuos suave
Semana 3	Descanso	50' continuos suave	15 suave + 6 x 250-300mts cuestas + 20' suave	40 continuos suave	15 + 4 x 1000mts a ritmo por encima al de 10k x 1'30''recuperación caminando + 10-15 suave	Descanso	65-70 continuos suaves
Semana 4	Descanso	45-50 continuos suave	25'suaves + 15' apenas más intensos + 5-10'suaves	Descanso	25-30' continuos suave	Descanso	10K "La Costa Corre"