

**ENTRENAMIENTOS PARA CORREDORES INTERMEDIOS
PLAN DE 4 SEMANAS. UNA VEZ FINALIZADAS VUELVE A COMENZAR
TIEMPO ESPERADO EN 10KM DE 40 A 49 MINUTOS**

LUNES	
Semana uno y dos	Semana tres
55' de trote+ estiramiento+8 recatas de 80 metros	50 minutos de trote+ estiramientos + 8 rectas de 80 metros

Semana cuatro
65 minutos de trote + estiramientos

MARTES	
Semana uno	Semana dos
20 minutos de calentamiento+10x400 metros entre 85 y 95 segundos de recuperación, 1 minuto de recuperación entre repeticiones + 10 minutos de trote suave	20 minutos de calentamiento+200metros x 8x2 a 38 segundos con 1 minuto de recuperación entre tramo y 3 minutos entre set+ 10 minutos de trote suave

Semana tres	Semana cuatro
20 minutos de calentamiento+250 metrosx8x2 entre 52 y 55 segundos con recuperación 1 minuto entre tramo y 3 minutos entre set+ 10 minutos de trote suave	20 minutos de calentamiento+1 km x 5 a ritmo de 3.45 a 4.10 con recuperación de 3 minutos+ 10 minutos de trote suave

MIERCOLES	
Semana uno y dos	Semana tres
55 minutos de trote+ ejercicios + 6 rectas de 80 metros	50 minutos de trote+ ejercicios generales + 6 rectas de 80 metros

Semana cuatro
55 minutos de trote + ejercicios generales

JUEVES	
Semana uno	Semana dos

20 minutos de calentamiento+ 1 kmx6 de 3.50 a 4.25 recuperación de 5 minutos entre tramo + 10 minutos de trote suave	20 minutos de calentamiento+2km x 3 entre entre 7.40 y 8.40 , con recuperación de 3 minutos + 10 minutos de trote suave
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Semana tres	Semana cuatro
20 minutos de calentamiento +3kmx2 a ritmo de 3.50 a 4.30 por km recuperación de 4 minutos + 10 minutos de trote suave	20 minutos de calentamiento + 30 segundos a ritmo x 12 con 1 minuto de recuperación.

VIERNES
¡Descanso!

SABADO	
Semana uno y TRES	Semana dos
25 minutos de calentamiento+ 12 repeticiones en cuestas de 200 metros de longitud ,a ritmo de 165 pulsaciones por minuto , con recuperación hasta la línea de inicio de las series	25 minutos de calentamiento + 6km en progresivos con el primer km en 5' minutos e ir mejoramiento 5" segundos en cada siguiente km

Semana cuatro
45' minutos de trote+ estiramientos

DOMINGO	
Semana uno, dos y tres	Semana cuatro
65 minutos de trote+ ejercicios generales	55 minutos de trote suave+ ejercicios generales

RECOMENDACIONES

VISITA AL MEDICO:

El primer paso , recomendamos visitar a tu médico, de manera que te realice un chequeo , donde podrá indicarte si estas en condiciones de poder comenzar a correr.

Es importante recordar que todos estos planes de entrenamientos son sugeridos y que pueden variar de acuerdo a tu estilo de vida y disponibilidad de tiempo.

PRUEBA DE ESFUERZO

Se sugiere realizar una prueba de esfuerzo que consta de dos pasos:

Calentamiento previo: corre muy lentamente durante 12 minutos, al terminar el calentamiento haz una sesión corta de estiramientos.

Prueba: localiza una pista de atletismo o similar para correr 2 kilómetros llanos. La idea es ver a qué ritmo puedes hacer 2 kilómetros intensos pero siendo capaz de mantener el ritmo durante los 2 kilómetros.

Plantéate la prueba como si fuera una competición; teniendo en cuenta que tienes que acabar al mismo ritmo que empezaste (más o menos). Nada más terminar tómate el pulso y lo tomamos como referencia de frecuencia cardiaca máxima.

NA'GUARA SPORT