



## PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA 10K “PRINCIPIANTES”

**PLAN DE 4 SEMANAS, UNA VEZ FINALIZADAS VUELVE A COMENZAR**

**TIEMPO ESPERADO EN 10K DE 60 A 70 MINUTOS**

**LUNES:** DESCANSO

**MARTES:** Semana uno: **20 minutos** de calentamiento + **7 repeticiones** de **1 minuto** a un ritmo de 150 pulsaciones por minuto (2veces), recuperación **1 ½ minuto** entre tramo y 3 minutos entre set, al final **10 minutos** de trote suave.

Semana dos: **20 minutos** de calentamiento + **10 repeticiones** de **2 minutos** a ritmo de 150 pulsaciones por minuto, recuperación **1 ½ (minuto y medio)** entre series y al final **10 minutos** de trote suave.

Semana tres: **20 minutos** de calentamiento + **12 repeticiones** de **1 ½ (minuto y medio)** a un ritmo de 150 pulsaciones por minuto, recuperación entre serie **1 minuto** y al final **10 minutos** de trote suave.

Semana cuatro: **20 minutos** de calentamiento + **8 repeticiones** de **1 minuto** a un ritmo de 150 pulsaciones por minuto y al final **10 minutos** de trote suave.

**MIÉRCOLES:** Semana uno: realiza **40 a 45 minutos** de trote + ejercicios generales, fortalecimiento de músculos.

Semana dos y tres: **40 a 45 minutos** de trote.

Semana cuatro: **35 minutos** de trote.

**JUEVES:** Semana uno: **20 minutos** de calentamiento + **5 repeticiones** de **4 minutos** a un ritmo de 155 a 165 pulsaciones por minuto, recuperación de **3 minutos** entre tramo y al final **10 minutos** de trote.

Semana dos: **20 minutos** de calentamiento + **6 repeticiones** de **3 minutos** a un ritmo de 155 a 165 pulsaciones por minuto+ recuperación de **3 minutos** entre repeticiones.

Semana tres: **20 minutos** de calentamiento + **3 repeticiones** de **7 minutos** a un ritmo de 155 pulsaciones por minuto con recuperación de **3 minutos** + **10 minutos** de trote suave.

Semana cuatro: **40 minutos** de trote.

**VIERNES:** Descanso Activo Spining, natación

**SABADO:** Descanso.

**DOMINGO:** Semana uno, dos y tres: **50 minutos** de trote suave (Fondo)+ ejercicios generales.

**NA'GUARA SPORT**



## 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.