

Objetivo: 10km Avilés 2015

Duración total 10 semanas

Intensidad 3 días/semana

min.	minutos
rec.	recuperación
rep.	repeticiones
cc.	carrera continua

## Semana 1

Día 1	30 min. cc + ejercicios de fuerza + estiramientos
Día 2	40 min. cc + 5 rectas de 100m + estiramientos
Día 3	50 min. cc + estiramientos

## Semana 2

Día 1	40 min. cc + ejercicios de fuerza + estiramientos
Día 2	45 min. cc + 5 progresiones de 100m + estiramientos
Día 3	60 min. cc + estiramientos

## Semana 3

Día 1	15 min. cc + ejercicios de fuerza + 30 min. cc + estiramientos
Día 2	50 min. cc + estiramientos
Día 3	60 min. cc + estiramientos

Objetivo: 10km Avilés 2015

Duración total 10 semanas

Intensidad 3 días/semana

min.	minutos
rec.	recuperación
rep.	repeticiones
cc.	carrera continua

## Semana 4 y 5

Día 1	15 min. cc calentamiento suave Ejercicios movilidad 30 min. de cambios de ritmo (3min. fuertes / 3min. suaves) Estiramientos
Día 2	30 min. cc + ejercicios de fuerza + estiramientos
Día 3	15 min. cc calentamiento suave Series de 2km: 2 rep. de 2km rec. 4 min. parado entre ellos 5 min. cc suave + estiramientos

## Semana 6 y 7

Día 1	45 min. cc + 5 rectas de 100m + estiramientos
Día 2	15 min. cc calentamiento suave Ejercicios de movilidad 6km de cambios de ritmo (1km fuerte / 1km suave) Estiramientos
Día 3	15 min. cc calentamiento suave Ejercicios de movilidad Series de 400m: 8 rep. de 400m rec. 2 min. (parado) entre ellos 5 min. cc suave + estiramientos

# Semana 8 y 9

Día 1	50 min. cc + ejercicios de fuerza + estiramientos
Día 2	15 min. cc calentamiento suave Ejercicios de movilidad 6km de cambios de ritmo (500m fuerte / 500m suave) Estiramientos
Día 3	15 min. cc Series: 3km fuertes (rec. 4 min. parado) + 1km fuerte 5 min. cc suave + estiramientos

## Plan de Entrenamiento

## Bloque III

Objetivo: 10km Avilés 2015

Duración total 10 semanas

Intensidad 3 días/semana

min.	minutos
rec.	recuperación
rep.	repeticiones
cc.	carrera continua

# Semana 10

Día 1	50 min. cc +estiramientos
Día 2	30 min. cc + ejercicios de movilidad + 4 rectas de 100m + estiramientos
Día 3	¡CARRERA!