

**PLAN DE ENTRENAMIENTO 10KM GCC GIJÓN 13/03/2016
(9 SEMANAS/3 DÍAS POR SEMANA):**

SEMANA 1 (11-17 enero):

DÍA 1	30 min. cc + ejercicios de fuerza + estiramientos
DÍA 2	45 min. cc + 5 progresiones de 100m + estiramientos
DÍA 3	50 min. cc en progresión + estiramientos

SEMANA 2 (18-24 enero):

DÍA 1	10 min. cc calentamiento suave Ejercicios de fuerza 30 min. cc Estiramientos
DÍA 2	50 min. cc en progresión + estiramientos
DÍA 3	60 min. cc suave + estiramientos

SEMANAS 3 Y 4 (25 enero-7 febrero):

DÍA 1	15 min. cc calentamiento suave 30 min. de cambios de ritmo (4 min. fuertes/2 min. suaves) Estiramientos
DÍA 2	40 min. cc + ejercicios de fuerza + estiramientos
DÍA 3	15 min. cc calentamiento suave Series (total 5km): 2 rep. de 2km + 1 rep. de 1km (rec. 4 min. parado entre cada rep.) 5 min. cc suave Estiramientos



SEMANAS 5 Y 6 (8-21 febrero):

DÍA 1	45 min. cc + 5 cuestas de 100m (rec. bajada suave) + 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 300m: 10 rep. de 300m (rec. 2 min. parado entre cada rep.) 5 min. cc suave Estiramientos

SEMANA 7 Y 8 (22 febrero-6 marzo):

DÍA 1	30 min. cc + ejercicios de fuerza + estiramientos
DÍA 2	15 min. cc calentamiento suave Ejercicios de movilidad 6km de cambios de ritmo (600m fuerte/400m suave) Estiramientos
DÍA 3	15 min. cc Series (total 4,5km): 4 rep. de 1km fuertes + 500m fuertes (rec. 4 min. parado entre cada rep.) 5 min. cc suave Estiramientos

SEMANA 9 (7-13 marzo):

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

