

PLAN DE ENTRENAMIENTO 10KM AVILÉS

SEMANAS 1 Y 2:

- 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

SEMANAS 3 y 4:

- 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 5:

- Día 1: 50 min. cc en progresión + estiramientos

- Día 2: 30 min. cc + ejercicios de movilidad + 4 rectas de 100m + estiramientos

- Día 3: ¡CARRERA!