

PLAN DE ENTRENAMIENTO 10km SANITAS MARCA RUNNING SERIES GIJÓN (5 SEMANAS/3 DÍAS POR SEMANA):

SEMANAS 1 y 2 (25 sept.-8 oct.):

DÍA 1	45 min. cc + 5 cuestas de 100m (rec. bajada suave) + estiramientos
DÍA 2	15 min. cc calentamiento suave Ejercicios de movilidad 5km de cambios de ritmo (1km fuerte/1km suave) 5. min. cc 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 3 y 4 (9-22 oct.):

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 (23-29 oct.):

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

