

**PLAN DE ENTRENAMIENTO 10KM  
GCC GIJÓN 2018  
(7 SEMANAS/ 3 DÍAS POR SEMANA):**



**BLOQUE 1: ADAPTACIÓN (1 SEMANA)**

SEMANA 1:

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

**BLOQUE 2: ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO (5 SEMANAS)**

SEMANA 2:

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 3 Y 4:

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 5 y 6:

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

**BLOQUE 3: COMPETICIÓN-PUESTA A PUNTO (1 SEMANA)**

SEMANA 7:

Día 1: 50 min. cc en progresión +estiramientos

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

Día 3: ¡CARRERA!

**LEYENDA:**

Min. = minutos

cc = carrera continua

rep. = repeticiones