

**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