

## Plan Entrenamiento 10km en 37min

	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miercoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
<i>Semana 1</i>	8km - C2	10km - C1	3km - C1 + 8x400m a 1:22min + 2km C1	libre	10km - C2	libre	13km - C1
<i>Semana 2</i>	10km - C1	10km - C1	3km - C1 + 8x400m a 1:22min + 2km C1	libre	3km - C1 + 4x800m a 3:05min + 2km C1	libre	14km - C1
<i>Semana 3</i>	10km - C1	10km - C1	3km - C1 + 10x400m a 1:22min + 2km C1	libre	3km - C1 + 4x800m a 3:05min + 2km C1	libre	16km - C1
<i>Semana 4</i>	10km - C1	10km - C1	3km - C1 + 10x200m a 38 seg + 2km C1	libre	9km progresivo	libre	16km - C1
<i>Semana 5</i>	10km - C1	10km - C1	3km - C1 + 5x400m a 1:16min + 2km C1	libre	Test 1 - 5km	libre	16km - C1
<i>Semana 6</i>	10km - C1	10km - C1	3km - C1 + 10x400m a 1:20min + 2km C1	libre	3km - C1 + 5x800m a 3:00min + 2km C1	libre	16km - C1
<i>Semana 7</i>	10km - C1	10km - C1	3km - C1 + 10x400m a 1:18min + 2km C1	libre	3km - C1 + 4x800m a 2:55min + 2km C1	libre	16km - C1
<i>Semana 8</i>	10km - C1	10km - C1	3km - C1 + 10x200m a 36 seg + 2km C1	libre	10km progresivo	libre	16km - C1
<i>Semana 9</i>	10km - C1	10km - C1	3km - C1 + 5x400m a 1:16min + 2km C1	libre	Test 2 - 5km	libre	14km - C1
<i>Semana 10</i>	10km - C1	libre	8km - C2	6km - C1	libre		carrera 10km

Simbolos: C1 = ritmo 4:50 - 5:00 min/km  
C2 = ritmo 4:30 - 4:45 min/km

Progresivo = empezar a C1 y aumentar el ritmo cada Km unos 10 seg

Test1 = calentar 10-20 min C1 + 5km en 18:40 min + 10-20 min C1

Test2 = calentar 10-20 min C1 + 5km en 18:20 min + 10-20 min C1

en las series de 200m tiempo recuperación 30 seg

en las series de 400m tiempo recuperación 1 min

en las series de 800m tiempo recuperación 2 min