

Programa de entrenamiento para 10 km

La carrera de 10 km es una de las distancias más populares, es divertida, fácil de correr y no requiere mucha preparación, además, la recuperación tarda solo unos días.

Plan de 8 semanas

Definiciones

Carrera larga (CL) La carrera larga se recomienda los domingos y se va incrementando durante el plan de ocho semanas. El descanso al día siguiente de la carrera larga es muy importante en cualquier programa entrenamiento.

Corrida (C) En estos días debes de correr a una velocidad confortable que te permita platicar con tus compañeros de entrenamiento, quizá al final debes concentrarte para acelerar un poco y terminar a un paso más rápido. En esta corrida es mejor correr un poco más despacio, que un poco más rápido.

Fuerza y flexibilidad (F&F) En estos días debes de descansar y fortalecer otros músculos así como hacer ejercicios de estiramiento. Los ejercicios de fuerza pueden ser lagartijas, barras o algo de pesas. El ejercicio con pesas requiere poco peso y muchas repeticiones para que los músculos se preparen para la resistencia.

Entrenamiento alternativo (EA) Es importante no hacerlo muy vigoroso. Puedes realizar cualquier ejercicio aeróbico que te permita usar diferentes músculos y descansar del golpeteo de carrera. En este plan, el ejercicio alternativo está programado los miércoles y sábados, pero se puede cambiar el orden. Los ejercicios recomendados son: natación, bicicleta, trotar o caminar.

Descanso Es durante el descanso cuando los músculos se regeneran y se fortalecen. Si estás constantemente fatigado, no podrás alcanzar tu potencial.

Programa 10 km

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	F&F	4 km C	EA 30 min	4 km + F&F	Descanso	EA 30 min	5 km
2	F&F	4 km C	EA 30 min	4 km + F&F	Descanso	EA 30 min	5 km
3	F&F	5 km C	EA 35 min	4 km + F&F	Descanso	EA 40 min	7 km
4	F&F	5 km C	EA 35 min	4 km + F&F	Descanso	EA 50 min	7 km
5	F&F	5 km C	EA 40 min	4 km + F&F	Descanso	EA 50 min	8 km
6	F&F	5 km C	EA 40 min	4 km + F&F	Descanso	EA 50 min	9 km
7	F&F	5 km C	EA 45 min	4 km + F&F	Descanso	EA 60 min	10 km
8	F&F	5 km C	EA 30 min	4 km + F&F	Descanso	Descanso	Maratón Querétaro