



### PLAN DE NTRENAMIENTO PARA 10 KM (NOVATOS)

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	Descanso	2 kilómetros de trote	Entrenamiento funcional de 35 minutos	4 kilómetros de trote	Descansa o trote-caminata	Entrenamiento funcional de 30 minutos	5 kilómetros de trote
SEMANA 2	Descanso	4 kilómetros de trote	Entrenamiento funcional de 35 minutos	3 kilómetros de trote	Descansa o trote-caminata	Entrenamiento funcional de 30 minutos	5-6 kilómetros de trote
SEMANA 3	Descanso	5 kilómetros de trote	Entrenamiento funcional de 35 minutos	4 kilómetros de trote	Descansa o trote-caminata	Entrenamiento funcional de 30 minutos	6-7 kilómetros de trote
SEMANA 4	Descanso	3 kilómetros de trote	Entrenamiento funcional de 35 minutos	5 kilómetros de trote	Descansa o trote-caminata	Entrenamiento funcional de 30 minutos	7 kilómetros de trote
SEMANA 5	Descanso	5 kilómetros de trote	Entrenamiento funcional de 35 minutos	3 kilómetros de trote	Descansa o trote-caminata	Entrenamiento funcional de 30 minutos	8 kilómetros de trote
SEMANA 6	Descanso	4 kilómetros de trote	Entrenamiento funcional de 35 minutos	3 kilómetros de trote	Descansa o trote-caminata	Entrenamiento funcional de 30 minutos	9 kilómetros de trote
SEMANA 7	Descanso	5 kilómetros de trote	Entrenamiento funcional de 35 minutos	4 kilómetros de trote	Descansa o trote-caminata	Entrenamiento funcional de 35 minutos	10 kilómetros de trote
SEMANA 8	Descanso	4 kilómetros de trote	Entrenamiento funcional de 35 minutos	3 kilómetros de trote	Descansa o trote-caminata	Entrenamiento funcional de 35 minutos	<b>CARRERA DE 10KM "POLICÍA HÉROE DE PAZ"</b>



**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA 10 KM (CON EXPERIENCIA)**

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	Descanso	Calentar 2k  Rodaje: 30' Carrera continua  Fuerza: Abdomen y Lumbar	8 kilómetros a paso ligero	30' carrera + 20' Técnica de Carrera + 4x100m. Progresivos rec. 1'	6 kilómetros a paso ligero	45' carrera + 100 Abdominales	10 kilómetros a paso ligero
SEMANA 2	Descanso o entrenamiento cruzado	35' carrera + 20' Técnica de Carrera + 6x100m. progresivos rec. 1'	10 kilómetros a paso ligero	Calentar 3k + 8 series de 100 metros, recuperando 3 minutos	8 kilómetros a paso ligero	30' carrera + 30' Acond. Físico General (2x12 ejercicios 30" rec. 30" y 2' bloques)	5k ligero + 5 kilómetros a paso de carrera + 30 segundos/km
SEMANA 3	Descanso o entrenamiento cruzado	Calentar 2k + 6 series de 200 metros, recuperando 200 metros	8 kilómetros a paso ligero	Calentar 3k + 10 series de 100 metros, recuperando 3 minutos	8 kilómetros a paso ligero	40' carrera + 200 Abdominales	5 kilómetros ligero + 5 kilómetros a paso de carrera + 20 segundos/km
SEMANA 4	Descanso	50' carrera + 20' Técnica Carrera + 6x100m. progresivos rec. 1'	8 kilómetros a paso ligero	Calentar 3k + 12 series de 100 metros, recuperando 2 minutos	10 kilómetros a paso ligero	Calentar 2k + 8 series de 400 metros, recuperando 200 metros	10 kilómetro a paso de carrera + 30 segundos/km



SEMANA 5	Descanso o entrenamiento cruzado	20´ carrera + 15´Téc + SERIES: 2x2.000m. + 1.000m. (ritmo sub competición) rec. 2´	8 kilómetros a paso ligero	5 kilómetros a paso ligero + 3kms a paso de carrera + 15 segundos/km	6 kilómetros a paso ligero	Calentar 3k + 8 series de 100 metros, recuperando 2 minutos	7 kilómetros ligero + 3kms a paso de carrera
SEMANA 6	Descanso o entrenamiento cruzado	20´ carrera+ 10´Téc. + FARTLEK (1.400+1.200+1.000+800+ 600+400+200m ritmo 70% rec. 200m	8 kilómetros a paso ligero	Calentar 2k + 6 series de 400 metros, recuperando 200 metros	8 kilómetros a paso ligero	Calentar 2k + 4 series de 800 metros, recuperando 800 metros	4 kilómetros ligero + 6 kilómetros a paso de carrera + 45 segundos/km
SEMANA 7	Descanso o entrenamiento cruzado	20´ + 10´ Téc. + SERIES: 3.000m + 2.000m + 1.000m. (ritmo sub compet.) rec. 2´	8 kilómetros a paso ligero	5 kilómetros ligero + 3 kilómetros a paso de carrera + 15 segundos/km	6 kilómetros a paso ligero	Calentar 2k + 4 series de 400 metros, recuperando 200 metros	7 kilómetros ligero + 3 kilómetros a paso de carrera
SEMANA 8	Descanso	Calentar 2k + 5 series de 200 metros, recuperando 200 metros	3 kilómetros a paso ligero	6 kilómetros ligero + 2 kilómetros a paso de carrera + 15 segundos/km	3 kilómetros a paso ligero	Descanso	<b>CARRERA DE 10KM "POLICÍA HÉROE DE PAZ"</b>