

Programa Básico 10km

Objetivo: Terminar de carrera 10km
Requisitos Previos: Correr 5 Km en forma continua
Programa: 4 - 5 días por semana

Semana 1 y 2

Lunes DESCANSO

Martes



Miércoles DESCANSO

Jueves



Viernes DESCANSO

Sábado



Domingo



Semana 3

Lunes DESCANSO

Martes



Miércoles



Jueves



Viernes DESCANSO

Sábado



Domingo



Semana 4

Lunes DESCANSO

Martes



20min Calentamiento



+



2 carreras de 10min a ritmo intenso con 3min pausa



Elongación

Miércoles



50min Trote suave



Elongación

Jueves



20min Calentamiento



+



5 carreras de 3min a ritmo intenso con 90seg pausa



Elongación

Viernes DESCANSO

Sábado



10min Calentamiento



20min Trote a ritmo constante



Elongación

Domingo



+



40min Trote con trabajo de Fartlek: Trote muy rápido + trote suave



Elongación