

Programa Básico 10km

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

Semana 5

Lunes DESCANSO

Martes



20min Calentamiento



3 carreras de 8min ritmo intenso con 3min pausa

+



Elongación

Miércoles



50min Trote suave



Elongación

Jueves



20min Calentamiento



10 carreras de 2min ritmo intenso con 1min pausa

+



Elongación

Viernes DESCANSO

Sábado



40min Trote suave



Elongación

Domingo



60min Trote suave



Elongación

Semana 6

Lunes DESCANSO

Martes



20min Calentamiento



4 carreras de 5min ritmo intenso con 2min pausa



Elongación

Miércoles



60min Trote suave



Elongación

Jueves



20min Calentamiento



4 carreras de 4' - 3' - 2' - 1' ritmo intenso y pausas 3' - 4' - 5'



Elongación

Viernes DESCANSO

Sábado



40min Trote suave



Elongación

Domingo



60min Trote suave



Elongación

Semana 7

Lunes DESCANSO

Martes



50min Trote suave

Elongación

Miércoles DESCANSO

Jueves



30min Trote suave

Elongación

Viernes



30min Caminata o 20min Trote suave

Sábado DESCANSO

Domingo



CARRERA 10K

Semana 8

Lunes DESCANSO

Martes



20min Trote suave



Abdominales y dorsales



Elongación

Miércoles DESCANSO

Jueves



30min Trote suave



Abdominales y dorsales



Elongación

Viernes DESCANSO

Sábado DESCANSO

Domingo



30min Trote suave



Elongación