



TOP4RUNNING

GO FASTER. TOGETHER.

#TogetherWeFly #FasterTogether

Planes de entrenamiento profesional para un nuevo mejor tiempo en 10 km

Entrena como un profesional y corre un (nuevo) mejor tiempo en la #TogetherWeFly Virtual Race el 05.07.2020. Planes de entrenamiento de 4 semanas con Nike Running y Tom Gröschel, campeón de maratón alemán, 11º del Campeonato de Europa y entrenador con licencia A.

AGENDA

- 1. INTRODUCCIÓN**
- 2. GRÁFICO DEL RITMO**
- 3. EXPLICACIÓN DE LOS TÉRMINOS**
- 4. INSTRUCCIONES DE ENTRENAMIENTO Y CONSEJOS DE NTC/NRC**
- 5. CONSEJERO DE RUNNINGSHOE**
- 6. PLANES DE ENTRENAMIENTO**

1. INTRODUCCIÓN

Los diferentes planes de entrenamiento se basan en la velocidad media por cada 10 km y están diseñados para profesionales, al igual que para principiantes. Los siguientes planes van desde un tiempo objetivo de ≤ 35 min. a ≤ 65 min.

Antes de comenzar el plan de entrenamiento, lee toda la información para poder clasificar correctamente los términos y requisitos y sacar el máximo provecho del plan de entrenamiento. En primer lugar es importante decir:

El plan de entrenamiento incluye diferentes componentes de velocidad, resistencia, técnica y recuperación. Todos son componentes esenciales, y ninguno debe ser dejado de lado. La combinación de todos ellos es clave para mantenerse libre de lesiones, para ser más rápido y, en última instancia, para poder competir al más alto nivel el Día de la Carrera. En particular, la combinación de las diferentes carreras (carreras de velocidad, carreras de intervalo, carreras fáciles y carreras largas) te ayudarán a rendir al máximo en el Día de la Carrera.

Adapta el plan de entrenamiento a tus necesidades.

Este plan no tiene en cuenta tu horario personal, tu estado de ánimo, las necesidades individuales de tu cuerpo o el clima. Sin embargo, debes tener en cuenta estos dos puntos al ajustar el plan:

- Las carreras de velocidad y las carreras largas son esenciales para ir más rápido.
- Tu entrenamiento semanal debe incluir dos entrenamientos fáciles y dos días de descanso. Los días de descanso deben estar entre la velocidad y las carreras largas.

2. GRÁFICO DE RITMO

¿Cuál es mi tiempo objetivo realista?

Para muchos de vosotros, esto no es una pregunta porque continuamente medís vuestro ritmo mientras corréis. Sin embargo, si no estáis seguros de a qué tiempo queréis apuntar un (nuevo) mejor tiempo en 5 km, os recomendamos los siguientes consejos:

- Mira tus últimos 5 km de carrera y el ritmo promedio. Dependiendo de esto, establece tu nuevo tiempo objetivo.
- Si nunca antes te has medido a ti mismo, corre 5 km y mide tu ritmo. Dependiendo de lo fácil que te haya resultado la carrera, establece un tiempo objetivo más bajo que quieras alcanzar.
- Establece tu nuevo tiempo objetivo en relación con tu mejor tiempo de 5 km en los últimos 2 meses.

Al calcular el tiempo objetivo, es importante tener en cuenta que el tiempo objetivo sólo debe ser un 10% más rápido que el ritmo medio actual o el mejor tiempo. Este plan de entrenamiento dura “sólo” 4 semanas y no debes aumentar tu entrenamiento o ritmo de carrera en más de un 10% en un mes. Un aumento

¿Qué ritmo debo apuntar para las diferentes carreras?

El plan de entrenamiento incluye diferentes niveles de velocidad, esfuerzo y distancia para tus entrenamientos semanales. El ritmo de una carrera de velocidad no es, lógicamente, el mismo que el de una carrera larga. Durante el entrenamiento, apuntarás

a diferentes niveles de ritmo, lo que te facilitará hacer las diferentes carreras correctamente y mejorar. Utilizamos diferentes categorías de ritmo en el plan de entrenamiento, en las que las diferentes carreras deben ser completadas. Por lo tanto, nos referimos en los planes de entrenamiento a:

Nombre	Nivel de esfuerzo	Explicación
Ritmo de carrera	100/100	El ritmo al que puedes correr en una distancia inferior a 1 km.
1 km Ritmo	90/100	El ritmo más rápido que puedes correr durante 1 km.
5 km Ritmo	70-80/100	El ritmo más rápido que puedes correr en 5 km.
10 km Ritmo	70/100	El ritmo más rápido que puedes correr en 10 km.

Tempo Pace	60/100	Este ritmo es un poco más lento que el de 10 km y debería ayudar a tu cuerpo a acostumbrarse al esfuerzo.
Ritmo de recuperación	40-50/100	El ritmo es relajado. Deberías ser capaz de hablar o cantar mientras corres. Las carreras en el ritmo de recuperación son perfectas para hacer un entrenamiento social con un amigo.

Dependiendo de la hora de finalización deseada, la siguiente tabla de ritmo puede servir como guía:

Mejor tiempo 1km	El mejor tiempo es de 5km	El mejor tiempo es de 10km	Tempo Pace	Ritmo de recuperación
3:00	16:51 (3:22 min/km)	35:00 (3:30 min/km)	3:35 min/km	4:50 min/km
3:15	18:22 (3:40 min/km)	38:00 (3:50 min/km)	3:55 min/km	5:15 min/km
3:30	20:30 (4:05 min/km)	42:00 (4:15 min/km)	4:20 min/km	5:35 min/km
3:50	22:00 (4:20 min/km)	45:00 (4:30 min/km)	4:35 min/km	5:40 min/km

Mejor tiempo 1km	El mejor tiempo es de 5km	El mejor tiempo es de 10km	Tempo Pace	Ritmo de recuperación
4:15	23:45 (4:45 min/km)	49:00 (4:55 min/km)	4:45 min/km	6:15 min/km
4:30	25:15 (5:05 min/km)	52:30 (5:15 min/km)	5:15 min/km	6:20 min/km
4:45	27:00 (5:05 min/km)	55:50 (5:25 min/km)	5:35 min/km	6:40 min/km
5:00	28:30 (5:35 min/km)	59:00 (5:50 min/km)	5:45 min/km	7:00 min/km
5:15	30:00 (6:00 min/km)	62:30 (6:15 min/km)	6:00 min/km	7:30 min/km
5:30	31:45 (6:15 min/km)	66:00 (6:30 min/km)	6:15 min/km	7:45 min/km
5:15	30:00 (6:00 min/km)	62:30 (6:15 min/km)	6:00 min/km	7:30 min/km
5:30	31:45 (6:15 min/km)	66:00 (6:30 min/km)	6:15 min/km	7:45 min/km
5:45	33:00 (6:45 min/km)	69:00 (6:55 min/km)	6:30 min/km	8:00 min/km
6:00	35:00 (6:55 min/km)	72:00 (7:10 min/km)	7:05 min/km	8:15 min/km

6:15	36:15 (7:20 min/km)	75:00 (7:35 min/km)	7:10 min/km	8:45 min/km
6:30	38:00 (7:30 min/km)	78:30 (7:50 min/km)	7:35 min/km	9:00 min/km
7:00	39:30 (8:00 min/km)	81:30 (8:15 min/km)	8:00 min/km	9:15 min/km

Mira tu ritmo objetivo como un valor promedio: a veces serás más lento, a veces más rápido. No solo debes concentrarte en tu ritmo, sino especialmente en tu esfuerzo. El ritmo es una pauta. Tu velocidad depende de muchos factores (estrés, fatiga, aumento excesivo, falta de sueño, etc.).



El consejo experto de Tom Gröschel:
 “Ten paciencia contigo mismo. El entrenamiento de resistencia lleva tiempo. No se trata de un entrenamiento duro, sino de un entrenamiento continuo. Si entrenas regularmente, verás el éxito. Lo importante es que también confíes en tu entrenamiento completo. Entonces el resto vendrá solo”.

3. EXPLICACIÓN DE LOS TÉRMINOS

TEMPO

El desarrollo de la velocidad en el entrenamiento para correr es de importancia central. En el plan de entrenamiento encontrarás diferentes formas de entrenamiento que mejoran tu ritmo. Se pueden resumir bajo el término colectivo **Speed Runs**:

Las carreras a intervalos son clásicamente parte de un entrenamiento de carreras de velocidad. Incluyen carreras rápidas (sprints) y fases de recuperación. Su objetivo es acostumar al cuerpo a velocidades más altas. Para la parte de Sprint en intervalos, debes elegir un ritmo que se acerque a tu mejor ritmo (consulta el cuadro de ritmo). Sin embargo, debes ser capaz de completar toda la serie de ejercicios. Una pista de carreras es particularmente adecuada para los intervalos, pero también puedes hacer carreras a intervalos en la calle/en el parque.

En **las carreras progresivas**, se comienza a un ritmo lento (ritmo de recuperación, ver tabla de ritmo) y luego se incrementa durante la carrera para terminar a un ritmo más rápido (ritmo de 10km/5km, ver tabla de ritmo).

Fartlek significa juego de velocidad, y significa la variación de diferentes velocidades en la carrera. Los fartleks te ayudan a entrenar tu velocidad, pero también tu resistencia. Lo importante no es la velocidad promedio, sino exactamente este cambio de ritmo. Los fartleks pueden tomar la forma de pasos en el suelo muy diferentes, en los que se integran las diferencias de velocidad. Esto podría significar correr alternativamente un minuto más rápido y un minuto más lento.

Los Hill Reps, o también llamados mountain sprints, entrenan su velocidad, pero también la fuerza de las piernas específicas de la carrera. Correr cuesta arriba y por lo tanto el esfuerzo es mucho mayor que en los sprints de llanura. Al fortalecer los músculos centrales de la carrera, tu técnica de carrera mejorará significativamente con el tiempo.

Para una carrera de ritmo, **debes** elegir una velocidad que puedas mantener de manera uniforme para el tiempo dado. En este tipo de entrenamiento se acostumbra el cuerpo a una carga más larga, que se aproxima a la carga real de la competición. Las carreras de ritmo se realizan normalmente en Tempo Pace (ver tabla de ritmo).

TÉCNICA

Una buena técnica de carrera es elemental para los corredores. Cuanto más esfuerzo ahorres al correr, más rápido podrás correr. Hay varios métodos para optimizar la técnica de carrera.

Las zancadas son carreras técnicas cortas de unos 100 metros, donde se empieza lentamente y luego se va aumentando gradualmente hasta que se termina en una carrera rápida, casi de sprint (Mejor ritmo, ver tabla de ritmo). Es común incluir las zancadas en el entrenamiento, para prepararse para la velocidad antes de hacer los intervalos, por ejemplo.



El consejo experto de Tom Gröschel:

“Después de las carreras de recuperación recomiendo 2-3 zancadas más con unos 80-100m cada una. Esto no debe ser agotador, más bien debes prestar atención a una técnica de carrera limpia. Las zancadas te ayudarán a salir de la rutina y a dar un buen paso.”

Los ejercicios o también llamados ABC del correr te ayudan a entrenar tu coordinación. Esta forma de entrenamiento es especialmente útil para calentar antes de los intervalos. Los ejercicios se realizan sobre una distancia de unos 20-30 metros, dependiendo de la variante.

Los ejercicios de movilidad regulares son igualmente importantes. La movilidad es importante para mantener la agilidad y prevenir lesiones. Estrechamente relacionado con esto están los llamados **entrenamientos básicos**, que te ayudan a desarrollar un centro corporal estable. La movilidad y los ejercicios de base deben integrarse en su entrenamiento de forma regular, preferiblemente en los días de recuperación.

Para los ejercicios, movilidad y core workout puedes encontrar más sugerencias y diferentes ejercicios en "Instrucciones de entrenamiento y consejos de NTC/NRC".



El consejo experto de Tom Gröschel:

“Una buena técnica es muy importante para no perder energía innecesariamente mientras se corre. En una distancia más larga, significa que se puede mantener una mayor velocidad durante más tiempo corriendo más eficientemente. La mayoría de los corredores no son fanáticos del ABC de correr. Sin embargo, te recomiendo que no descuides estos ejercicios. Verás cómo te ayudará”.

RESISTENCIA

La resistencia se entrena específicamente en el entrenamiento de Largo Plazo. Estas carreras te ayudan a acostumbrarte a una carga física pero también mental más larga. Dependiendo de tu forma diaria, haces carreras largas a un ritmo más lento que tu ritmo de 10 km (ver tabla de ritmo).

RECUPERACIÓN

La combinación correcta de carga y descarga es la clave del éxito. Las Carreras Fáciles o también

llamadas Carreras de Recuperación (Ritmo de Recuperación, ver tabla de ritmo) le ofrecen la recuperación necesaria de las unidades rápidas y duras. Tu plan de entrenamiento también incluirá días de descanso. No debes correr en estos días y permitir que tu cuerpo se recupere.



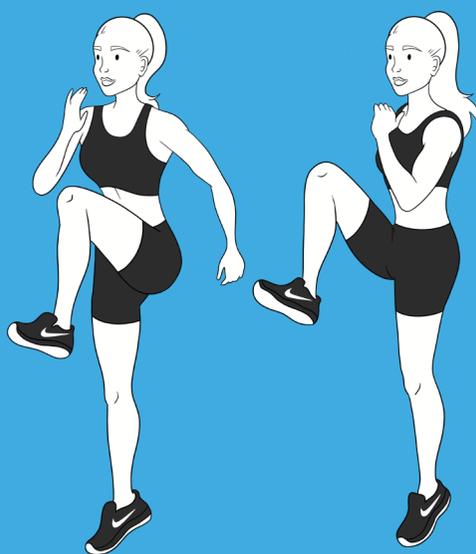
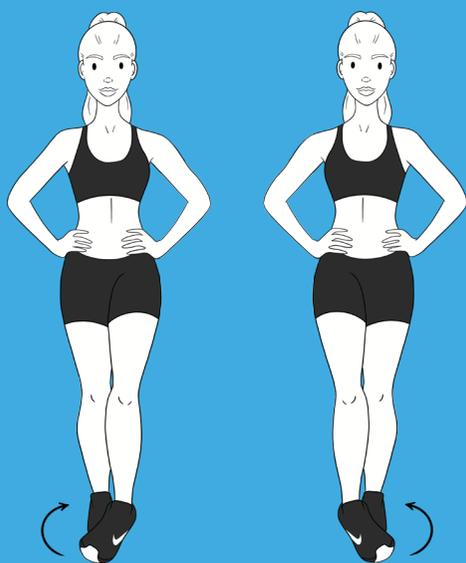
El consejo experto de Tom Gröschel:

“La combinación correcta de estrés y recuperación es importante para un desarrollo exitoso del rendimiento. A menudo se subestima la regeneración en el entrenamiento, pero es elemental que el estímulo del entrenamiento pueda tener el efecto adecuado. Si no te sientes tan bien, tómate un día libre o haz un entrenamiento alternativo”.

4. INSTRUCCIONES DE ENTRENAMIENTO Y CONSEJOS DE NTC/ NRC

TALADROS

Top4Drills



Círculos en los tobillos

(20 x ambas direcciones,
ambas piernas)

A-Skips

(3 x 30 seg.)

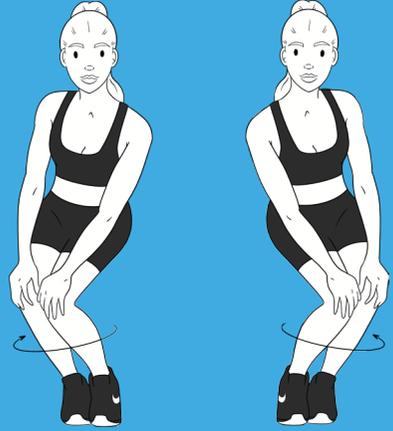
DRILLS

Top4Drills



Rodillas altas

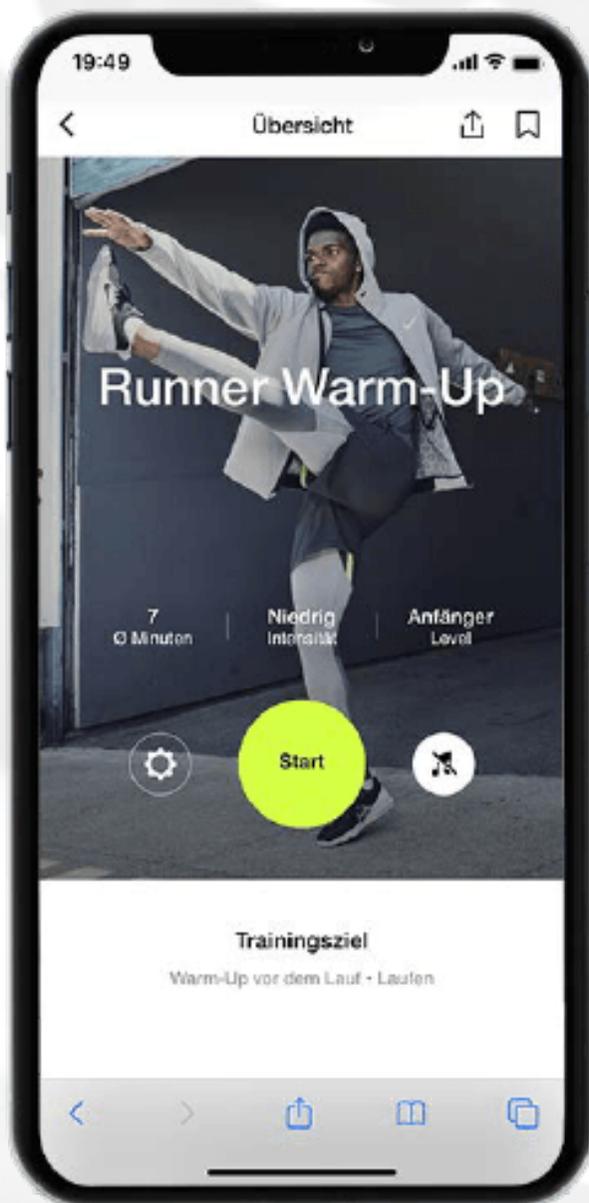
(3 x 30 seg.)



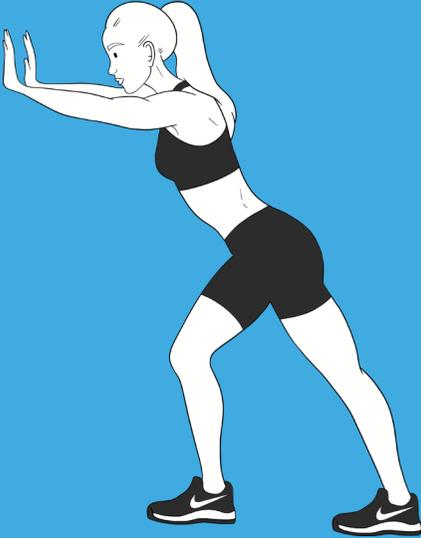
Lavar las rodillas

(20 x ambas direcciones)

Además, le recomendamos el siguiente calentamiento en la aplicación NTC (Nike Training Club):



MOVILIDAD/ESTIRAMIENTO: Top4Stretches



ESTIRAMIENTO DE PANTORRILLA

(3 x 1 min, ambas piernas)

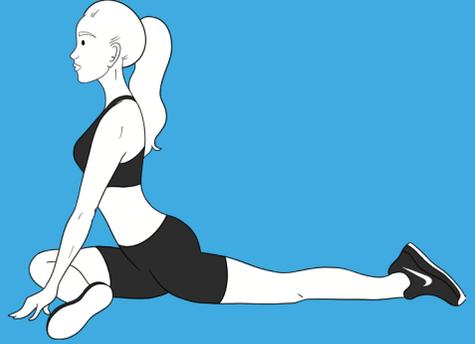
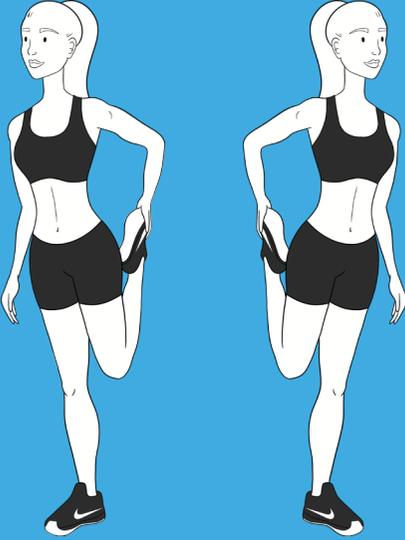


ESTIRAMIENTO DE LOS TENDONES DE LA CORVA

(1 min, ambas piernas)

MOBILITY/ STRETCHING

Top4Stretches



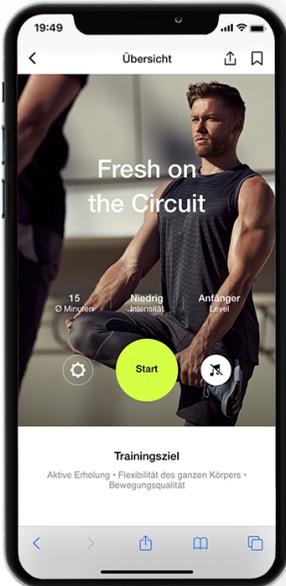
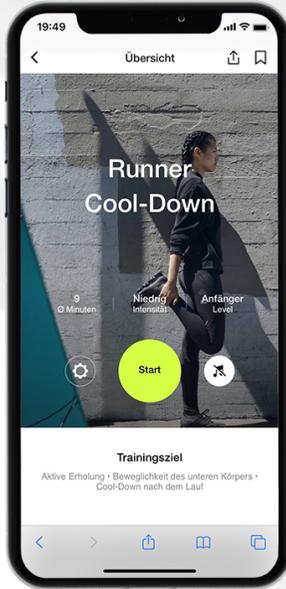
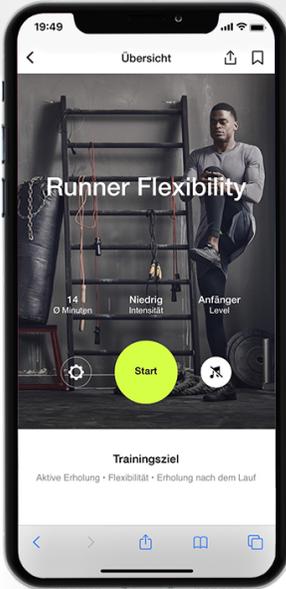
ESTIRAMIENTO CUÁDRUPLE

(1 min, ambas piernas)

ESTIRAMIENTO DE GLÚTEOS

(1,30 min, ambas piernas)

Además, te recomendamos los siguientes entrenamientos en la aplicación NTC (Nike Training Club):



FUERZA

Top4CoreWorkouts

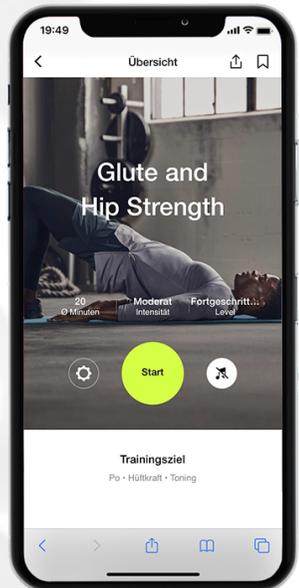
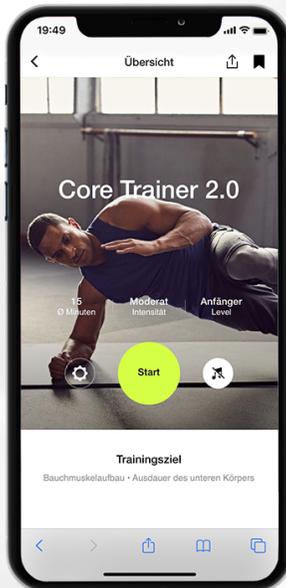
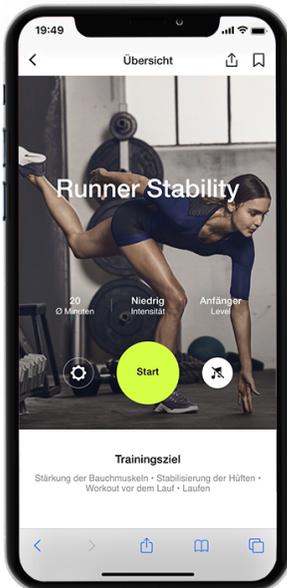
Tablón (3 x 45 seg.)

Enlaces de la placa lateral (3 x 45 seg.)

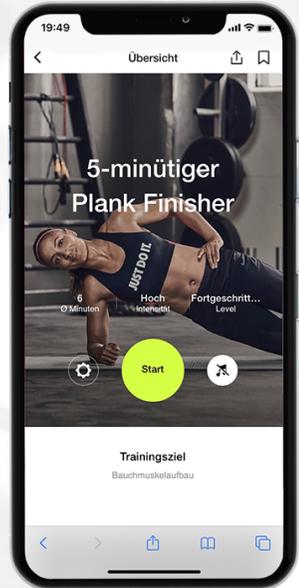
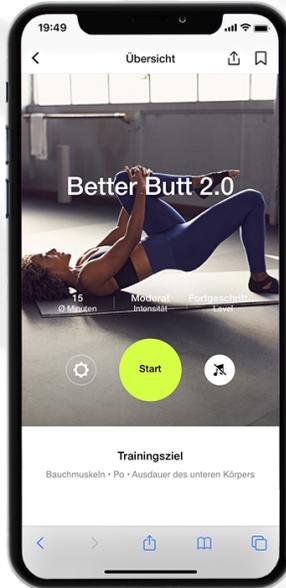
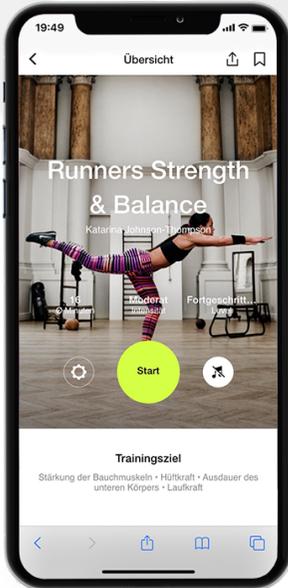
Rechazos de la placa lateral (3 x 45 seg.)

Situaciones (3 x 20 stk.)

Además, te recomendamos los siguientes entrenamientos en la aplicación NTC (Nike Training Club):

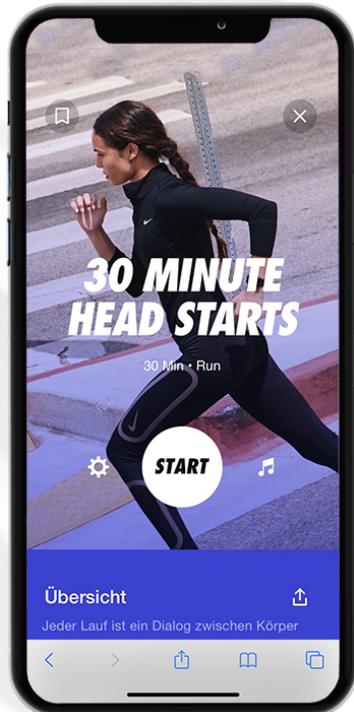
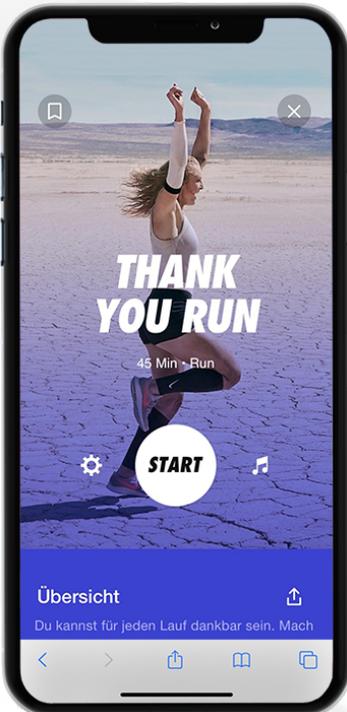
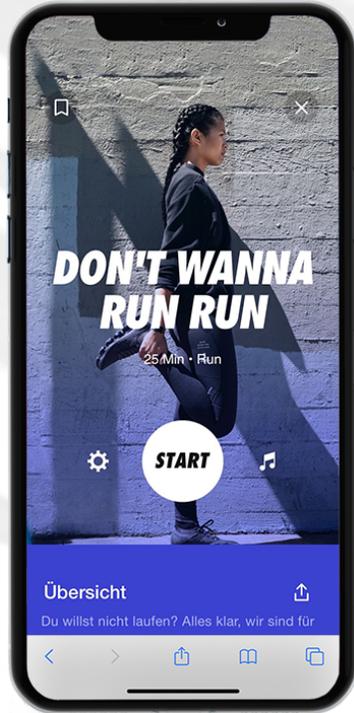
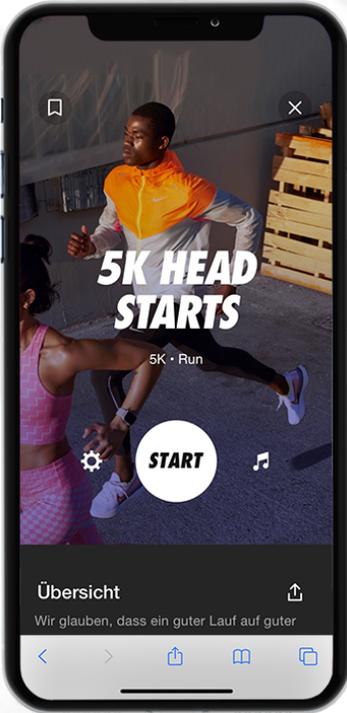


FUERZA



CARRERAS GUIADAS POR AUDIO

Si te cuesta motivarte, te recomendamos la aplicación Audio Guided Runs del NRC (Nike Running Club). La aplicación te ofrece la posibilidad de motivarse con los entrenadores de Nike Running durante tu carrera directamente a tu oído.



4. ZAPATILLAS QUE ACONSEJAMOS PARA CORRER:

Las diferentes zapatillas de correr también son adecuadas para diferentes tipos de carreras - entrenamiento, carrera o carreras fáciles. A continuación se muestran algunas de las zapatillas de correr más populares de Nike Running, divididas en las categorías de entrenamiento, carrera y recuperación. Además, te damos una recomendación sobre el nivel (principiante, avanzado o profesional) en el que son adecuadas las zapatillas y clasificamos la fuerza de su amortiguación: suave, sensible, directa.



ENTRENAMIENTO

Air Zoom Pegasus 37

ENTRENAMIENTO DIARIO DE RESPUESTA.

“La leyenda de las zapatillas de Nike... ya sabes con lo que corres.”



Las Nike Air Zoom Pegasus 37 son unas zapatillas de entrenamiento duraderas y ligeras para el uso diario. La espuma Nike React en la suela intermedia es ligera, elástica y duradera. Más espuma proporciona una mejor amortiguación sin peso innecesario y permite una respuesta óptima. El elemento Air Zoom en el antepié proporciona más amortiguación a cada paso.

Peso:

235 g (zapatillas de mujer 41)

285 g (zapatillas de hombre 44)

Desplazamiento:

10 mm (Pie delantero: 14 mm, talón: 24 mm)

Acolchado:

Nike Air Zoom-Foam (medio-blando)

Perfil del corredor:

Principiante - Profesional

Tipo de carrera:

Carrera larga, carrera de velocidad, carrera (para principiantes)



Zoom Pegasus Turbo 2

MÁS TURBO PARA TUS CARRERAS LARGAS.

“La Leyenda de Nike con más turbo para corredores avanzados”.



La Nike Zoom Pegasus Turbo 2 con su innovadora espuma te da una respuesta insuperable cuando entrenas para carreras de larga distancia. La entresuela ultraligera Nike ZoomX ofrece el mayor retorno de energía jamás visto en el calzado Nike Running. La espuma adicional proporciona una amortiguación ligera a cada paso.

Peso:

231 g (talla de zapatillas de hombre 44)

Desplazamiento:

8 mm (Pie delantero: 16 mm, talón: 24 mm)

Acolchado:

Espuma Nike ZoomX (muy suave)

Perfil del corredor:

Avanzado - Profesional

Tipo de carrera:

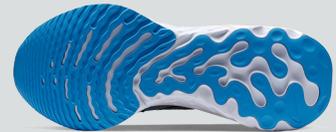
Carrera larga, Carrera de velocidad, Carrera de intervalo, Carrera (para avanzados)



React Infinity Run Flyknit

DESARROLLADO PARA SEGUIR CORRIENDO, SIN MIEDO.

“La zapatilla que te ayuda a reducir el riesgo de lesiones relacionadas con la carrera.”



La Nike React Infinity Run Flyknit está diseñada para reducir el riesgo de lesiones al correr y asegura una carrera estable y segura. La tecnología Flyknit es muy duradera, tiene tres capas diferentes que proporcionan un agarre seguro. La forma más ancha también garantiza una sensación de carrera estable. La forma de la suela intermedia de espuma Nike React proporciona un rendimiento y un apoyo específicos para

los tres ciclos de zancadas de un corredor: flexibilidad al empujar hacia abajo sobre los dedos de los pies, una sensación suave en la suela intermedia y amortiguación al aterrizar.

Peso:

229 g (zapatos de mujer 38-39)

291 g (zapatos de hombre 42)

Desplazamiento:

8,4 mm (Pie delantero: 22,5 mm, talón: 30,9 mm)

Acolchado:

Nike React-Foam (medio-blando)

Perfil del corredor:

Principiante - Profesional

Tipo de carrera:

Carrera de recuperación, Carrera larga, Carrera de velocidad y Carrera (para principiantes)



RACE

Zoom Fly 3

UNA HERRADURA CON PODER.

“La zapatilla para carreras ideal cuando no puede que ser NEXT%”.



Inspirado en la Vaporfly, el Nike Zoom Fly 3 ofrece a los corredores de larga distancia comodidad y durabilidad en el día de la carrera. La placa de fibra de carbono proporciona propulsión para que puedas correr kilómetro tras kilómetro. La suela intermedia Nike React de longitud completa combina amortiguación y capacidad de respuesta con espuma

TOP4RUNNING

ligera y duradera para una marcha suave. La placa de fibra de carbono de la suela intermedia puede reducir o aumentar el número de capas de fibra para proporcionar la máxima flexibilidad mientras se corre.

Peso:

274g (talla de zapatillas de hombre 43)

Desplazamiento:

11 mm (Pie delantero: 23 mm, talón: 34 mm)

Acolchado:

Nike React-Foam, Placa de Carbono (directo)

Perfil del corredor:

Avanzado

Tipo de carrera:

Carrera, Carrera de velocidad, Carrera larga



ZoomX Vaporfly NEXT%

DESARROLLADO EN EL LABORATORIO Y VERIFICADO POR LOS REGISTROS.

“La zapatilla de carreras más popular y rápida del año pasado”.



La Nike ZoomX Vaporfly Next% ofrece velocidades de avance con un diseño ligero y una sensación de rapidez. La espuma Nike ZoomX ofrece el mayor retorno de energía de Nike Running. La Next% tiene aún más ZoomX para la comodidad de respuesta en el día de la carrera. Una placa de fibra de carbono de longitud completa en la suela intermedia evita la pérdida de energía en la zona de los dedos del pie.

La actualización de los cordones se complementa con fajas laterales ligeras. Esto elimina la necesidad de una correa de arco para reducir el peso de la zapatilla y la presión sobre los tendones. Esta versión también tiene una puntera más ancha para proporcionar un ajuste más amplio y activar los músculos del antepié.

Peso:

240g (talla de zapatillas de hombre 43)

Desplazamiento:

8mm

Acolchado:

Espuma ZoomX, placa de carbono (responsiv)

Perfil del corredor:

Avanzado - Profesional

Tipo de carrera:

Carrera



Air Zoom Alphafly NEXT%

LA ZAPATILLA MÁS RÁPIDO DEL MUNDO.

“Eliud Kipchoge usó el prototipo en el otoño de 2019 cuando se convirtió en el primer hombre en correr un maratón en menos de dos horas”.



Las Nike Air Zoom Alphafly Next% están hechas para establecer nuevos récords personales con su espuma reactiva y dos elementos de aire visibles. La espuma Nike ZoomX es increíblemente sensible y ligera para un óptimo retorno de energía y protección contra impactos mientras se corre. Combinada con dos delgados y visibles paneles de Zoom Air, proporciona el mayor retorno de energía de cualquiera de nuestras zapatillas de correr, mientras que el panel de fibra de carbono de longitud completa proporciona una sensación

dinámica con cada paso. La Alphafly tiene la última versión de FlyKnit - AtomKnit. El material Flyknit es acolchado y elástico y ofrece un ajuste ligero y contorneado con una mínima absorción de agua y una mejor transpiración. Se ha colocado tracción para diferentes direcciones en la suela en los puntos cruciales. El resultado es el agarre cuando se empuja sobre los dedos de los pies en todas las etapas de la carrera.

Peso:

210 g (zapatillas de mujer 39)

220 g (zapatillas de hombre 44)

Compensación:

4 mm (Pie delantero: 35 mm, talón: 39 mm)

Acolchado:

Espuma ZoomX, placa de carbono (responsiv)

Perfil del corredor:

Avanzado - Profesional

Tipo de carrera:

Carrera

RECUPERACIÓN

Joyride Run Flyknit

ACOLCHADO REVOLUCIONARIO PARA SUS CARRERAS DE RECUPERACIÓN.

“Un regalo para tus piernas en tus carreras fáciles.”



Las Nike Joyride Run Flyknit fueron diseñadas para una experiencia de carrera suave. Pequeñas bolitas de espuma se adaptan a tu pie y proporcionan una amortiguación para soportar cada paso. Cuatro bolsillos estratégicamente colocados debajo del pie contienen pequeñas bolas de espuma. Son comprimibles y se adaptan a cada paso para proporcio

nar una excelente absorción de impactos y una sensación estable. El material de tejido de punto encierra el pie desde el interior hasta la parte posterior del mismo para un ajuste seguro y antideslizante.

Peso:

261 g (talla de zapatillas de mujer 39)

323 g (talla de zapatillas de hombre 44)

Desplazamiento:

8 mm (Pie delantero: 32 mm, talón: 24 mm)

Acolchado:

Cuentas Nike React (blandas)

Perfil del corredor:

Principiante - Profesional

Tipo de carrera:

Carrera fácil



6. DÍA DE LA CARRERA

10 km

≤35 Min	SEMANA 1
Lunes	30 min Ejercicios de movilidad
Martes	Intervalos: 15 min Calentamiento/ 5-8 Drills/ 3 Strides/ 20x 200m in 37-39 sec, Resto = media distancia/ Enfriamiento
Miércoles	Día de descanso
Jueves	45 min Carrera fácil/ 15 min Core Workout antes de la carrera
Viernes	Intervalos: Calentamiento/ Drills/ Strides/ 6x1000m en la pista in 3:30-3:25 min/km, Resto = 2-3min/ Enfriamiento
Sábado	40 min Carrera fácil o Bicicleta
Domingo	80 min Tirada larga

≤35 Min	SEMANA 2
Lunes	30 min Core Workout
Martes	Intervalos: 15 min Calentamiento/ 5-8 Drills/ 3 Strides/ 10x 400m in 76-78 sec, Resto = 60 sec/ Enfriamiento
Miércoles	Día de descanso
Jueves	50 min Fartlek: Tempo changes
Viernes	80 min Tirada larga
Sábado	40 min Natación o Core Workout
Domingo	Intervalos: Calentamiento/ Drills/ Strides/ 3x 2000m en la pista in 3:35-3:30 min/km/ Enfriamiento

≤35 Min	SEMANA 3
Lunes	Día de descanso
Martes	Intervalos: 15 min Calentamiento/ 5-8 Drills/ 3 Strides/ 10x 400m in 76-78 sec, Resto = 60 sec/ Enfriamiento
Miércoles	40 min Carrera fácil
Jueves	45 min Carrera fácil/ 15 min Core Workout antes de la carrera
Viernes	Intervalos: Calentamiento/ Drills/ Strides/ 8x1000m en la pista in 3:25-3:20 min/km, Resto = 2-3min/ Enfriamiento
Sábado	45 min Carrera fácil
Domingo	70 min Tirada larga

≤35 Min	SEMANA 4
Lunes	30 min Core Workout
Martes	Intervalos: Calentamiento/ Drills/ Strides/ 3km in 3:30 min/km, 2km in 3:25 min/km, 1km 3:20 in min/km, Resto = 3 min/ Enfriamiento
Miércoles	35 min Carrera fácil
Jueves	40 min Carrera fácil/ Ejercicios de movilidad
Viernes	Día de descanso
Sábado	30 min Carrera fácil/ 3 Strides
Domingo	Día de la carrera 10km

10 km

≤40 Min	SEMANA 1
Lunes	30 min Core Workout
Martes	Intervalos: 15 min Calentamiento/ Drills/ 3 Strides/ 10x 200m a 10km Ritmo de carrera, Resto = media distancia/ Enfriamiento
Miércoles	Día de descanso
Jueves	45 min Carrera fácil/ 15 min Core Workout antes de la carrera
Viernes	80 min Tirada larga
Sábado	40 min Carrera fácil o Bicicleta
Domingo	Intervalos: Calentamiento/ Drills/ Strides/ 6x 1000m en la pista a 4:00-3:55 min/km/ Enfriamiento

≤40 Min	SEMANA 2
Lunes	30 min Core Workout
Martes	Intervalos: 15 min Calentamiento/ Drills/ 3 Strides/ 12x 300m a 10km Ritmo de carrera, Resto = media distancia/ Enfriamiento
Miércoles	Día de descanso
Jueves	50 min Fartlek: Tempo changes
Viernes	80 min Tirada larga
Sábado	60 min Bicicleta o Día de descanso
Domingo	70 min Tirada larga

≤40 Min	SEMANA 3
Lunes	Día de descanso
Martes	Intervalos: 15 min Calentamiento/ Drills/ 3 Strides/ 10x 400m a 10km Ritmo de carrera, Resto= 60 sec/ Enfriamiento
Miércoles	30 min Ejercicios de movilidad
Jueves	45 min Carrera fácil/ 15 min Core Workout antes de la carrera
Viernes	Intervalos: Calentamiento/ Drills/ Strides/ 8x1000m en la pista in 3:55-3:45 min/km, Resto = 2-3min/ Enfriamiento
Sábado	45 min Natación
Domingo	70 min Tirada larga

≤40 Min	SEMANA 4
Lunes	Día de descanso
Martes	Intervalos: Calentamiento/ Drills/ Strides/ 3km a 4:00 min/km, 2km in 3:55 min/km, 1km 3:45 in min/km Resto = 3 min/ Enfriamiento
Miércoles	35 min Carrera fácil
Jueves	40 min Carrera fácil/ Ejercicios de movilidad
Viernes	Día de descanso
Sábado	30 min Carrera fácil/ 3 Strides
Domingo	Día de la carrera 10km

10 km

≤45 Min	SEMANA 1
Lunes	30 min Core Workout
Martes	Intervalos: 15 min Calentamiento/ Drills/ 3 Strides/ 15x 200m a 10km Ritmo, Resto = 100m caminata, 100m trote/ Enfriamiento
Miércoles	Día de descanso
Jueves	50 min Carrera progresiva: Comienza con ritmo de recuperación - termina a 5/10km Ritmo
Viernes	70 min Tirada larga
Sábado	60 min Bicicleta
Domingo	Intervalos: 1min/2min/3min/2min/1min a 10km Ritmo, Resto = tiempo de intervalos

≤45 Min	SEMANA 2
Lunes	30 min Core Workout
Martes	Intervalos: 15 min Calentamiento/ Drills/ 3 Strides/ 12x 200m a 5km Ritmo, Resto = 100m caminata, 100m trote/ Enfriamiento
Miércoles	Día de descanso
Jueves	40 min Carrera fácil
Viernes	50 min Fartlek: Tempo changes
Sábado	60 min Bicicleta o Día de descanso
Domingo	70 min Tirada larga

≤45 Min	SEMANA 3
Lunes	Día de descanso
Martes	Intervalos: 15 min Calentamiento/ Drills/ 3 Strides/ 12x 200m a 5km Ritmo, Resto = 100m caminata, 100m trote/ Enfriamiento
Miércoles	30 min Ejercicios de movilidad
Jueves	45 min Carrera fácil/ 15 min Core Workout antes de la carrera
Viernes	Intervalos: Calentamiento/ Drills/ Strides/ 8x1000m en la pista a 4:25-4:15 min/km, Resto = 2-3min/ Enfriamiento
Sábado	Día de descanso
Domingo	70 min Tirada larga

≤45 Min	SEMANA 4
Lunes	Día de descanso
Martes	Intervalos: Calentamiento/ Drills/ Strides/ 3km a 4:30 min/km, 2km a 4:25 min/km, 1km 4:15 en min/km, Resto = 3 min/ Enfriamiento
Miércoles	35 min Carrera fácil
Jueves	40 min Carrera fácil o Día de descanso
Viernes	Día de descanso
Sábado	30 min Carrera fácil/ 3 Strides
Domingo	Día de la carrera 10km

10 km

≤50 Min	SEMANA 1
Lunes	30 min Core Workout
Martes	Intervalos: 15 min Calentamiento/ Drills/ 3 Strides/ 15x 200m a 10km Ritmo, Resto = 100m caminata, 100m trote/ Enfriamiento
Miércoles	30 min Ejercicios de movilidad
Jueves	50 min Carrera progresiva: Comienza con ritmo de recuperación - terminar a 5/10km Ritmo
Viernes	Día de descanso
Sábado	40 min Carrera fácil
Domingo	Intervalos: 1min/2min/3min/2min/1min a 10km Ritmo, Resto= tiempo de intervalos

≤50 Min	SEMANA 2
Lunes	Día de descanso
Martes	Intervalos: 15 min Calentamiento/ Drills/ 3 Strides/ 12x 200m a 5km Ritmo, Resto = 100m caminata, 100m trote/ Enfriamiento
Miércoles	30 min Ejercicios de movilidad
Jueves	45 min Carrera fácil/ 15 min Core Workout antes de la carrera
Viernes	Día de descanso
Sábado	45 min Natación
Domingo	60 min Tempo Run: 10 min a 10km Ritmo/ 5 Strides in the end

≤50 Min	SEMANA 3
Lunes	Día de descanso
Martes	Intervalos: 15 min Calentamiento/ Drills/ 3 Strides/ 12x 200m a 5km Ritmo, Resto= 100m caminata, 100m trote/ Enfriamiento
Miércoles	30 min Ejercicios de movilidad
Jueves	45 min Carrera fácil/ 15 min Core Workout antes de la carrera
Viernes	Intervalos: Calentamiento/ Drills/ Strides/ 8x1000m en la pista a 4:55-4:45 min/km, Resto = 2-3min/ Enfriamiento
Sábado	Día de descanso
Domingo	70 min Tirada larga

≤50 Min	SEMANA 4
Lunes	30 min Core Workout
Martes	Intervalos: Calentamiento/ Drills/ Strides/ 3km a 5:00 min/km, 2km a 4:55 min/km, 1km a 4:45 min/km, Resto= 3 min/ Enfriamiento
Miércoles	35 min Carrera fácil
Jueves	40 min Carrera fácil o Día de descanso
Viernes	Día de descanso
Sábado	30 min Carrera fácil/ 3 Strides
Domingo	Día de la carrera 10km

10 km

≤55 Min	SEMANA 1
Lunes	30 min Core Workout
Martes	Intervalos: 15 min Calentamiento/ Drills/ 3 Strides/ 12x 200m a 10km Ritmo, Resto = 100m caminata, 100m trote/ Enfriamiento
Miércoles	Día de descanso
Jueves	50 min Carrera fácil
Viernes	Día de descanso
Sábado	45 min Natación
Domingo	Intervalos: 1min/2min/3min/2min/1min a 10km Ritmo, Resto = tiempo de intervalos

≤55 Min	SEMANA 2
Lunes	Día de descanso
Martes	Intervalos: 15 min Calentamiento/ Drills/ 3 Strides/ 8x 200m a 5km Ritmo, Resto = 100m caminata, 100m trote/ Enfriamiento
Miércoles	30 min Ejercicios de movilidad
Jueves	45 min Carrera fácil/ 15 min Core Workout antes de la carrera
Viernes	Día de descanso
Sábado	60 min Bicicleta
Domingo	50 min Carrera progresiva: Comienza con ritmo de recuperación - terminar a 5/10km Ritmo

≤55 Min	SEMANA 3
Lunes	Día de descanso
Martes	Intervalos: 15 min Calentamiento/ Drills/ 3 Strides/ 10x 200m a 5km Ritmo, Resto = 100m caminata, 100m trote/ Enfriamiento
Miércoles	Día de descanso
Jueves	45 min Carrera fácil/ 15 min Core Workout antes de la carrera
Viernes	Intervalos: Calentamiento/ Drills/ Strides/ 7-8x1000m en la pista a 5:30-5:25 min/km, Resto = 2-3min/ Enfriamiento
Sábado	30 min Ejercicios de movilidad
Domingo	70 min Tirada larga

≤55 Min	SEMANA 4
Lunes	30 min Core Workout
Martes	Intervalos: Calentamiento/ Drills/ Strides/ 3km a 5:30 min/km, 2km a 5:25 min/km, 1km 5:15 in min/km, Resto= 3 min/ Enfriamiento
Miércoles	35 min Carrera fácil
Jueves	40 min Carrera fácil o Día de descanso
Viernes	Día de descanso
Sábado	30 min Carrera fácil/ 3 Strides
Domingo	Día de la carrera 10km

10 km

≤60 Min	SEMANA 1
Lunes	Día de descanso
Martes	Intervalos: 15 min Calentamiento/ Drills/ 3 Strides/ 12x 200m a 10km Ritmo, Resto = 100m caminata, 100m trote/ Enfriamiento
Miércoles	30 min Ejercicios de movilidad
Jueves	50 min Carrera fácil
Viernes	Día de descanso
Sábado	30 min Ejercicios de movilidad
Domingo	50 min Carrera progresiva: Comienza con ritmo de recuperación - terminar a 5/10km Ritmo

≤60 Min	SEMANA 2
Lunes	Día de descanso
Martes	Intervalos: 15 min Calentamiento/ Drills/ 3 Strides/ 8x 200m a 5km Ritmo, Resto = 100m caminata, 100m trote/ Enfriamiento
Miércoles	40 min Carrera fácil
Jueves	40 min Fartlek: Tempo changes
Viernes	30 min Ejercicios de movilidad
Sábado	Día de descanso
Domingo	60 min Carrera progresiva: Comienza con ritmo de recuperación - terminar a 5/10km Ritmo

≤60 Min	SEMANA 3
Lunes	40 min Carrera fácil
Martes	Intervalos: 15 min Calentamiento/ Drills/ 3 Strides/ 10x 200m a 5km Ritmo, Resto = 100m caminata, 100m trote/ Enfriamiento
Miércoles	Día de descanso
Jueves	45 min Carrera fácil/ 15 min Core Workout antes de la carrera
Viernes	Intervalos: Calentamiento/ Drills/ Strides/ 7-8x1000m en la pista in 6:00-5:55 min/km, Resto = 2-3min/ Enfriamiento
Sábado	30 min Ejercicios de movilidad
Domingo	70 min Tirada larga

≤60 Min	SEMANA 4
Lunes	Día de descanso
Martes	Intervalos: Calentamiento/ Drills/ Strides/ 3km in 6:00 min/km, 2km a 5:55 min/km, 1km 5:45 in min/km, Resto= 3 min/ Enfriamiento
Miércoles	35 min Carrera fácil
Jueves	40 min Carrera fácil o Día de descanso
Viernes	Día de descanso
Sábado	30 min Carrera fácil/ 3 Strides
Domingo	Día de la carrera 10km

10 km

≤65 Min	SEMANA 1
Lunes	Día de descanso
Martes	Intervalos: 15 min Calentamiento/ Drills/ 3 Strides/ 12x 200m a 10km Ritmo, Resto = 100m caminata, 100m trote/ Enfriamiento
Miércoles	30 min Ejercicios de movilidad
Jueves	50 min Carrera fácil
Viernes	Día de descanso
Sábado	40 min Carrera fácil/ 30 min Core Workout
Domingo	50 min Carrera progresiva: Comienza con ritmo de recuperación - terminar a 5/10km Ritmo

≤65 Min	SEMANA 2
Lunes	30 min Core Workout
Martes	Intervalos: 15 min Calentamiento/ Drills/ 3 Strides/ 8x 200m a 5km Ritmo, Resto= 100m caminata 100m trote/ Enfriamiento
Miércoles	Día de descanso
Jueves	50 min Carrera fácil
Viernes	30 min Ejercicios de movilidad
Sábado	Día de descanso
Domingo	50 min Carrera progresiva: Comienza con ritmo de recuperación - terminar a 5/10km Ritmo

≤65 Min	SEMANA 3
Lunes	40 min Carrera fácil
Martes	Intervalos: 15 min Calentamiento/ Drills/ 3 Strides/ 10x 200m a 5km Ritmo, Resto = 100m caminata, 100m trote/ Enfriamiento
Miércoles	Día de descanso
Jueves	45 min Carrera fácil/ 15 min Core Workout antes de la carrera
Viernes	Intervalos: Calentamiento/ Drills/ Strides/ 7-8x1000m en la pista in 6:30-6:20 min/km, Resto = 2-3min/ Enfriamiento
Sábado	30 min Ejercicios de movilidad
Domingo	70 min Tirada larga

≤65 Min	SEMANA 4
Lunes	Día de descanso
Martes	Intervalos: Calentamiento/ Drills/ Strides/ 3km in 6:30 min/km, 2km in 6:25 min/km, 1km 6:15 in min/km Resto = 3 min/ Enfriamiento
Miércoles	35 min Carrera fácil
Jueves	40 min Carrera fácil o Día de descanso
Viernes	Día de descanso
Sábado	30 min Carrera fácil/ 3 Strides
Domingo	Día de la carrera 10km