

# **Plan de Entrenamiento de 10k en menos de 40 minutos**

## **Semana 1**

Lunes: 9k trote lento

Martes: 10 minutos de calentamiento trote lento + 6×400 metros (entre 1:22 a 1:32, recuperación entre series 1 minuto) + 10 minutos trote lento enfriamiento.

Miércoles: descanso

Jueves: 10 minutos calentamiento trote lento + 5×1000 metros (entre 4:00 a 4:10, recuperación entre series 2:30 minutos) + 10 minutos trote lento enfriamiento.

Viernes: descanso

Sábado: 15k trote lento

Domingo: 10k en 48:00

## **Semana 2**

Lunes: 8k trote lento

Martes: 10 minutos de calentamiento trote lento + 8×400 metros (entre 1:22 a 1:30, recuperación entre series 1 minuto) + 10 minutos trote lento enfriamiento.

Miércoles: descanso o 6k trote lento

Jueves: 10 minutos calentamiento trote lento + 8×1000 metros (entre 3:55 a 4:10, recuperación entre series 2:30 minutos) + 10 minutos trote lento enfriamiento.

Viernes: descanso

Sábado: 16k trote lento

Domingo: 10k en 47:00

### **Semana 3**

Lunes: 8k trote lento

Martes: 10 minutos de calentamiento trote lento + 6×800 metros (entre 2:45 a 3:10, recuperación entre series 2 minutos) + 10 minutos trote lento enfriamiento.

Miércoles: descanso o 6k trote lento

Jueves: 10 minutos calentamiento trote lento + 4×2000 metros (entre 8:00 a 8:20, recuperación entre series 3 minutos) + 10 minutos trote lento enfriamiento.

Viernes: descanso

Sábado: 16k trote lento

Domingo: 10k en 46:30

## **Semana 4**

Lunes: 10k trote lento

Martes: 10 minutos de calentamiento trote lento + 6×800 metros (entre 2:45 a 3:10, recuperación entre series 2 minutos) + 10 minutos trote lento enfriamiento.

Miércoles: descanso o 6k trote lento

Jueves: 10 minutos calentamiento trote lento + 4×2000 metros (entre 7:50 a 8:20, recuperación entre series 3 minutos) + 10 minutos trote lento enfriamiento.

Viernes: descanso

Sábado: 14k trote lento

Domingo: 10k en 46:00

## **Semana 5**

Lunes: 10k trote lento

Martes: 10 minutos de calentamiento trote lento + 8×400 metros (entre 1:20 a 1:30, recuperación entre series 1 minuto) + 10 minutos trote lento enfriamiento.

Miércoles: descanso o 6k trote lento

Jueves: 10 minutos calentamiento trote lento + 5×2000 metros (entre 7:50 a 8:20, recuperación entre series 3 minutos) + 10 minutos trote lento enfriamiento.

Viernes: descanso

Sábado: 12k trote lento

Domingo: 10k en 45:30

## **Semana 6**

Lunes: 10k trote lento

Martes: 10 minutos de calentamiento trote lento + 8×400 metros (entre 1:20 a 1:28, recuperación entre series 1 minuto) + 10 minutos trote lento enfriamiento.

Miércoles: descanso o 6k trote lento

Jueves: 10 minutos calentamiento trote lento + 5×2000 metros (entre 7:50 a 8:15, recuperación entre series 3 minutos) + 10 minutos trote lento enfriamiento.

Viernes: descanso

Sábado: 12k trote lento

Domingo: 10k en 45:00

## **Semana 7**

Lunes: 10k trote lento

Martes: 10 minutos de calentamiento trote lento + 10×400 metros (entre 1:20 a 1:28, recuperación entre series 1 minuto) + 10 minutos trote lento enfriamiento.

Miércoles: descanso

Jueves: 10 minutos calentamiento trote lento + 4×2000 metros (entre 7:50 a 8:15, recuperación entre series 3 minutos) + 10 minutos trote lento enfriamiento.

Viernes: descanso

Sábado: 12k trote lento

Domingo: 8k trote lento

## **Semana 8**

Lunes: 8k trote lento

Martes: descanso

Miércoles: 10k trote lento

Jueves: descanso

Viernes: 6k trote lento

Sábado: descanso

Domingo: **Carrera 10k,**