Plan de entrenamiento para correr un 10K en 45 minutos

10 semanas · 4 días por semana · De 30,5 a 42 km por semana · Objetivo 45:00 (4:30/km)

Para empezar necesitas: Correr ya unos 28 km por semana desde hace al menos 4 semanas, repartidos en 4 días o casi. Haber corrido en las últimas 4 semanas una sesión de 10 km sin dolor. Una marca reciente cerca de 21:35 en 5K: es lo que equivale a tu objetivo con la fórmula de Riegel. Si estás a más de un 5 % de eso, elige el plan de la marca anterior.

Nombre _____ Empiezo el _____ Carrera el _____

Tus ritmos

RITMO	MIN/KM	PARA
Rodaje suave	5:39–6:08/km	Rodajes, calentamiento y vuelta a la calma
Tirada larga	5:24–5:53/km	Tirada larga
Umbral (cómodo-duro)	4:42/km	Bloques a ritmo umbral
Ritmo de 5K	4:19/km	Series de 1000 m
Ritmo de carrera	4:30/km	Ritmo de la carrera objetivo

Semana a semana

SEMANA	MARTES	JUEVES	VIERNES	DOMINGO	KM	✓
1	Rodaje 6,5 km suaves	Rodaje 6,5 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Rodaje 6,5 km suaves	Tirada larga 11 km suaves	30,5	
2	Rodaje 7,5 km suaves	Rodaje 7 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Rodaje 7 km suaves	Tirada larga 12 km suaves	33,5	
3	Rodaje 8 km suaves	Rodaje 8 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Rodaje 7,5 km suaves	Tirada larga 13 km suaves	36,5	
4 · descarga	Rodaje 6 km suaves	Rodaje 5,5 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Rodaje 5,5 km suaves	Tirada larga 10 km suaves	27	
5	Rodaje 8 km suaves	2 km suaves + 2 × 3 km a ritmo umbral (4:42/km) (2 min trotando entre medias) + 1,5 km suaves	Rodaje 8 km suaves	Tirada larga 14 km suaves	40	
6	Rodaje 8,5 km suaves	2 km suaves + 2 × 3 km a ritmo umbral (4:42/km) (2 min trotando entre medias) + 1,5 km suaves	Rodaje 8,5 km suaves	Tirada larga 15 km suaves	42	
7	Rodaje 8 km suaves	2 km suaves + 6 × 1000 m a ritmo de 5K (4:19/km) (2 min trotando) + 1,5 km suaves	Rodaje 8 km suaves	Tirada larga 15 km suaves	42	
8 · descarga	Rodaje 6,5 km suaves	Rodaje 6,5 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Rodaje 6,5 km suaves	Tirada larga 12 km suaves	31,5	
9	Rodaje 8 km suaves	2 km suaves + 6 × 1000 m a ritmo de 5K (4:19/km) (2 min trotando) + 1,5 km suaves	Rodaje 8 km suaves	Tirada larga 15 km suaves	42	
10 · afinar	Rodaje 6,5 km suaves	2 km suaves + 2 × 2000 m a ritmo de carrera (4:30/km) (2 min trotando) + 1,5 km suaves	Rodaje 6,5 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Carrera: 10K	21	

Las cifras son un máximo: si una semana te cuesta mucho, repítela. Dolor que empeora al correr o sigue al día siguiente: para y, si no mejora, consulta. Las reglas de las que salen las semanas (subida de km con tope del 10 %, ninguna salida más de un 10 % más larga que la más larga del último mes, descarga cada 4 semanas, 80 % suave y afinado final) y sus fuentes están en la página.