Plan de entrenamiento para correr un 10K en 50 minutos

10 semanas · 4 días por semana · De 24 a 36 km por semana · Objetivo 50:00 (5:00/km)

Para empezar necesitas: Correr ya unos 22 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 8 km sin dolor. Una marca reciente cerca de 23:59 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	6:16–6:49/km	Rodajes, calentamiento y vuelta a la calma
Tirada larga	6:00–6:32/km	Tirada larga
Umbral (cómodo-duro)	5:14/km	Bloques a ritmo umbral
Ritmo de 5K	4:48/km	Series de 1000 m
Ritmo de carrera	5:00/km	Ritmo de la carrera objetivo

Semana a semana

SEMANA	MARTES	JUEVES	VIERNES	DOMINGO	KM	✓
1	Rodaje 5,5 km suaves	Rodaje 5 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Rodaje 5 km suaves	Tirada larga 8,5 km suaves	24	
2	Rodaje 6 km suaves	Rodaje 5,5 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Rodaje 5,5 km suaves	Tirada larga 9 km suaves	26	
3	Rodaje 6,5 km suaves	Rodaje 6,5 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Rodaje 6 km suaves	Tirada larga 9,5 km suaves	28,5	
4 · descarga	Rodaje 4,5 km suaves	Rodaje 4,5 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Rodaje 4,5 km suaves	Tirada larga 7,5 km suaves	21	
5	Rodaje 5,5 km suaves	2 km suaves + 2 × 3 km a ritmo umbral (5:14/km) (2 min trotando entre medias) + 1,5 km suaves	Rodaje 5,5 km suaves	Tirada larga 10 km suaves	31	
6	Rodaje 6,5 km suaves	2 km suaves + 2 × 3 km a ritmo umbral (5:14/km) (2 min trotando entre medias) + 1,5 km suaves	Rodaje 6,5 km suaves	Tirada larga 11 km suaves	34	
7	Rodaje 6,5 km suaves	2 km suaves + 6 × 1000 m a ritmo de 5K (4:48/km) (2 min trotando) + 1,5 km suaves	Rodaje 6,5 km suaves	Tirada larga 12 km suaves	36	
8 · descarga	Rodaje 6 km suaves	Rodaje 6 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Rodaje 5,5 km suaves	Tirada larga 9,5 km suaves	27	
9	Rodaje 6 km suaves	2 km suaves + 6 × 1000 m a ritmo de 5K (4:48/km) (2 min trotando) + 1,5 km suaves	Rodaje 6 km suaves	Tirada larga 13 km suaves	36	
10 · afinar	Rodaje 6,5 km suaves	2 km suaves + 2000 m a ritmo de carrera (5:00/km) + 1,5 km suaves	Rodaje 6 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Carrera: 10K	18	

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.