Plan de 10K para principiantes: 10 semanas para acabarlo

10 semanas · 3 días por semana · De 13 a 21 km por semana · Objetivo: acabar

Para empezar necesitas: Correr ya unos 12 km por semana desde hace al menos 4 semanas, repartidos en 3 días o casi. Haber corrido en las últimas 4 semanas una sesión de 5 km sin dolor.

Nombre _____ Empiezo el _____ Carrera el _____

Tus ritmos según tu marca actual

TU 5K ACTUAL	RODAJE SUAVE	TIRADA LARGA	UMBRAL	TU 10K PREVISTO (RIEGEL)
30:00	7:51–8:31/km	7:30–8:11/km	6:32/km	1:02:33
33:00	8:38–9:23/km	8:15–9:00/km	7:12/km	1:08:48
36:00	9:25–10:14/km	9:00–9:49/km	7:51/km	1:15:03
40:00	10:27–11:22/km	10:00–10:55/km	8:43/km	1:23:24

Semana a semana

SEMANA	MARTES	JUEVES	DOMINGO	KM	✓
1	Rodaje 4 km suaves	Rodaje 4 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Tirada larga 5 km suaves	13	
2	Rodaje 4,5 km suaves	Rodaje 4 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Tirada larga 5,5 km suaves	14	
3	Rodaje 4,5 km suaves	Rodaje 4,5 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Tirada larga 6 km suaves	15	
4 · descarga	Rodaje 3,5 km suaves	Rodaje 3,5 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Tirada larga 4 km suaves	11	
5	Rodaje 3,5 km suaves	2 km suaves + 3 km seguidos a ritmo umbral + 1,5 km suaves	Tirada larga 6,5 km suaves	16,5	
6	Rodaje 5,5 km suaves	2 km suaves + 2 km seguidos a ritmo umbral + 1,5 km suaves	Tirada larga 7 km suaves	18	
7	Rodaje 6,5 km suaves	2 km suaves + 2 km seguidos a ritmo umbral + 1,5 km suaves	Tirada larga 7,5 km suaves	19,5	
8 · descarga	Rodaje 4,5 km suaves	Rodaje 4,5 km suaves con 6 progresivos de 20 s	Tirada larga 5,5 km suaves	14,5	
9	Rodaje 5 km suaves	2 km suaves + 2 × 2 km a ritmo umbral (2 min trotando entre medias) + 1,5 km suaves	Tirada larga 8 km suaves	21	
10 · afinar	Rodaje 5 km suaves	2 km suaves + 2 km seguidos a ritmo umbral + 1,5 km suaves	Carrera: 10K	10,5	

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.