



ENTRENAMIENTO DE 10 KM PARA PRINCIPIANTE

Dirigido a: personas que se inician en esta disciplina y ya han completado una carrera de 5 kilómetros o son capaces de mantener una carrera continúa por un tiempo superior a los 30 minutos.

Duración: 8 semanas.

Meta: participar y terminar una carrera de 10 kilómetros o completar el plan como parte del entrenamiento de base de un plan específico que busque alcanzar un tiempo determinado en una carrera de 10 kilómetros.

Observaciones sobre el plan:

- **Trote:** Debes correr a un ritmo aeróbico, es decir, a un paso en el que puedas platicar sin que sientas que te falta el aliento.
- **El plan contempla Trote-caminata:** Esta sesión consiste en correr trayectos de 1 minuto y hasta tres minutos, intercalados con períodos iguales de caminata. Hasta completar 60 minutos de forma continua.
- **Caminata:** Sesiones de caminatas de hasta 60 minutos. Si se te hace muy forzado, haz 30 minutos y agrega 5 minutos por semana.
- **Descanso:** esta parte del entrenamiento es clave. No la saltes.

Semana 1

Lunes: descansa o trote suave unos 15 minutos-caminata 20 minutos

Martes: 5 kms de trote

Miércoles: descansa o trote-caminata

Jueves: 3-4 kms de trote

Viernes: descanso

Sábado: 5 kms de trote

Domingo: Caminata 40 minutos y trote suave durante 20 minutos

Semana 2

Lunes: descansa o trote 15 minutos-caminata 20 minutos

Martes: 5 kms de trote

Miércoles: descansa o trote-caminata

Jueves: 3-4 kms de trote

Viernes: descanso

Sábado: 5-6 kms de trote

Domingo: Caminata de 35 minutos trote de 25 minutos

Semana 3

Lunes: descansa o trote durante unos 20 a 25 minutos-caminata

Martes: 5 kms de trote

Miércoles: descansa o trote-caminata

Jueves: 3-4 kms de trote

Viernes: descanso

Sábado: 6-7 kms de trote

Entrenador Antonio Sánchez Carrasco - @idrunantonio

Gurú, Especialista de Calzado y Textil Brooks de la marca

Tel. 553515 4515

antonio.s@brooks.com.mx



Domingo: Caminata de 30 minutos trote de 30 minutos

Semana 4

Lunes: descansa o trote 25 a 30 minutos-caminata

Martes: 5 kms de trote

Miércoles: descansa o trote-caminata

Jueves: 3-4 kms de trote

Viernes: descanso

Sábado: 7 kms de trote

Domingo: Descanso o caminata

Semana 5

Lunes: descansa o trote-caminata

Martes: 5 kms de trote

Miércoles: descansa o trote-caminata

Jueves: 3-4 kms de trote

Viernes: descanso

Sábado: 8 kms de trote

Domingo: Caminata de 10 minutos, trote de 20 minutos

Semana 6

Lunes: descansa o trote-caminata

Martes: 5 kms de trote

Miércoles: descansa o trote-caminata

Jueves: 3-4 kms de trote

Viernes: descanso

Sábado: 9 kms de trote

Domingo: Caminata de 60 minutos

Semana 7

Lunes: descansa o trote suave unos 25 minutos-caminata

Martes: 5 kms de trote

Miércoles: descansa o trote-caminata

Jueves: 3-4 kms de trote

Viernes: descanso

Sábado: 10 kms de trote

Domingo: Caminata de 60 minutos

Semana 8

Lunes: descansa o trote-caminata

Martes: 5 kms de trote

Miércoles: descansa o trote-caminata

Jueves: 3-4 kms de trote

Viernes: descanso

Sábado: Carrera de 10 kilómetros

Domingo: Caminata de unos 30 minutos

Entrenador Antonio Sánchez Carrasco - @idrunantonio

Gurú, Especialista de Calzado y Textil Brooks de la marca

Tel. 553515 4515

antonio.s@brooks.com.mx