

# PROGRAMA AVANZADO DE 10 Km

**OBJETIVO:** MEJORAR EL TIEMPO DE CARRERA DE 10 Km **REQUISITOS PREVIOS:** PROGRAMA AVANZADO DE 5 Km **PROGRAMA:** 6 DÍAS POR SEMANA

## 1a SEMANA

### LUNES

40 MIN. CON COLINAS

### MARTES

25 MIN. DE CARRERA CON RITMO CONSTANTE

### MIÉRCOLES

60 MIN. DE CARRERA SUAVE

### JUEVES

20 MIN. DE CARRERA A INTERVALOS (1 MIN. DE CARRERA A PASO RÁPIDO, 1 MIN. DE CARRERA SUAVE)

### VIERNES

DESCANSO

### SÁBADO

CARRERA CAMPO A TRAVÉS O EN CIUDAD

### DOMINGO

80 MIN. DE CARRERA SUAVE

## 2a SEMANA

### LUNES

40 MIN. DE CARRERA A INTERVALOS (FOOTING, SPRINT)

### MARTES

2 CARRERAS DE 10 MIN. (3 MIN.)

### MIÉRCOLES

60 MIN. DE CARRERA SUAVE

### JUEVES

8 CARRERAS DE 3 MIN. (90 SEG.)

### VIERNES

DESCANSO

### SÁBADO

20 MIN. DE CARRERA A PASO RÁPIDO

### DOMINGO

90 MIN. DE CARRERA SUAVE

## 3a SEMANA

### LUNES

40 MIN. CON COLINAS

### MARTES

3 CARRERAS DE 8 MIN. (3 MIN.)

### MIÉRCOLES

70 MIN. DE CARRERA SUAVE

### JUEVES

10 CARRERAS A PASO RÁPIDO DE 2 MIN. (1 MIN. DE FOOTING PARA RECUPERARSE)

### VIERNES

DESCANSO

### SÁBADO

40 MIN. DE CARRERA ESTABLE

### DOMINGO

80 MIN. DE CARRERA SUAVE

## 4a SEMANA

### LUNES

40 MIN. DE CARRERA A INTERVALOS (FOOTING, SPRINT)

### MARTES

6 CARRERAS DE 5 MIN. (2 MIN.)

### MIÉRCOLES

60 MIN. DE CARRERA SUAVE

### JUEVES

2 CARRERAS A PASO RÁPIDO DE 4 MIN., 3 MIN., 2 MIN. Y 1 MIN. (90 SEG. DE RECUPERACIÓN ENTRE CARRERAS)

### VIERNES

DESCANSO

### SÁBADO

45 MIN. DE CARRERA ESTABLE

### DOMINGO

90 MIN. DE CARRERA SUAVE

## 5a SEMANA

### LUNES

20 MIN. DE CARRERA CON RITMO CONSTANTE

### MARTES

30 MIN. DE CARRERA ESTABLE

### MIÉRCOLES

40 MIN. DE CARRERA SUAVE

### JUEVES

30 MIN. DE CARRERA ESTABLE

### VIERNES

FOOTING Y CAMINATA DE PASO LARGO

### SÁBADO

DESCANSO

### DOMINGO

CARRERA DE 10 KM