



## Plan Entrenamiento 10k Correr principiante

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
TIPO	DÍA DESCANSO	Carrera Continua	Entrenamiento cruzado + Fuerza	Carrera Continua	Entrenamiento cruzado + Fuerza	Descanso/Carrera continua	Correr/Andar
INTENSIDAD		Ritmo suave	Ritmo Moderado	Ritmo suave	Ritmo Moderado	Ritmo suave	Ritmo puedas hablar bien
ESCALA DE PERCEPCIÓN		6 - 7	7+	6 - 7	7+	6 - 7	6 - 7+
FRECUENCIA CARDÍACO		65 - 75%	70-75%	65-75%	70-75%	65 - 75%	65 - 75%
SEMANA 1	DESCANSO	30min	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	30min	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	40min
SEMANA 2	DESCANSO	30min	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	30min	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	40min
SEMANA 3	DESCANSO	30min	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	35min	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	45min
SEMANA 4	DESCANSO	35min	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	35min	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	30min	45min
SEMANA 5	DESCANSO	35min	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	40min	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	30min	50min
SEMANA 6	DESCANSO	35min	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	40min	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	30min	45min
SEMANA 7	DESCANSO	40min	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	45min	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	30min	1h
SEMANA 8	DESCANSO	40min	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	45min	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	30min	1h 5min
SEMANA 9	DESCANSO	40min	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	45min	30-40 minutos Entrenamiento fuerza	30min	45min
SEMANA 10	DESCANSO	35min	30min	30min	Descanso	DESCANSO	10K CARRERA

### Claves del plan de entrenamiento

**Calentamiento (C):** Andar 5 minutos a un ritmo fácil antes de cada sesión de entrenamiento para aumentar gradualmente la circulación de la sangre a los músculos, el corazón y aumentar la respiración.

**Enfriamiento/vuelta a la calma (VC):** Andar 5 minutos a un ritmo suave después de cada sesión para ir disminuyendo gradualmente nuestro pulso y respiración.

**Escala de percepción:** Es una manera de clasificar tu nivel de esfuerzo por tu percepción sin la ayuda de ningún aparato electrónico. Evalúa tu nivel de intensidad por la siguiente manera "1-10". 1 estando en reposo y 10 siendo el esfuerzo máximo. Utiliza este sistema para mantenerte en el rango de entrenamiento que aparece en el programa de entrenamiento (es decir, 6-7)

**Frecuencia cardíaca:** Si tienes un monitor de frecuencia cardíaca (reloj deportivo por ejemplo), mantén un rango entre los porcentajes descritos en el plan, es decir, 65-75% de la frecuencia cardíaca máxima estimada.

**Carrera Continua:** Calentar 5 minutos andando a un ritmo rápido. Correr a un ritmo que te sientas cómodo (que puedas hablar bien) nivel percepción de 6-7 o si estás utilizando un monitor de frecuencia cardíaca en el 65-75% de la frecuencia cardíaca máxima. Volver a la calma caminando 5 minutos a un ritmo suave.

**Entrenamiento cruzado:** incluye actividades que no sean ni correr o caminar. Ciclismo, natación, pilates / yoga, entrenamiento de fuerza, entrenador elíptico, spinning, son perfectos para el entrenamiento de 10k. El entrenamiento cruzado te permite descansar los músculos que trabajan mientras entrenas a los grupos musculares opuestos y reduce el riesgo de sobreentrenamiento y lesiones. Y ayuda a acelerar la recuperación y reduce las lesiones. Las actividades de entrenamiento cruzado se deben hacer a un ritmo moderado.

**Entrenamiento de fuerza (EF):** fuerza con máquinas, tubos / bandas de resistencia o clases como pilates, tonificación o yoga. Incluyen ejercicios de entrenamiento de fuerza para la parte superior del cuerpo, core (abdominal y tronco) y la parte inferior del cuerpo dos veces por semana en los días de entrenamiento cruzado, ya sea después de la actividad cardio o una parte a lo largo del entrenamiento. Esto aumentará el tejido muscular, impulsará el metabolismo en reposo y evitará la temida pérdida muscular con la edad. Cuanto más músculo perdemos, más disminuye nuestro metabolismo. Si nunca has entrenado la fuerza comienza con ejercicios de 12-15 repeticiones. El objetivo es fatigar el músculo a medida que se alcanza el rango de repetición o hasta que ya no puedas realizar el ejercicio de una forma controlada correcta.

Otra opción para tu entrenamiento de fuerza es ir al gimnasio, trabajar con un entrenador personal, realizar un circuito de máquinas. Hay muchas maneras de incluir el entrenamiento de la fuerza en tu vida, encuentra la que más te guste.

**Flexibilidad:** realizar ejercicios de flexibilidad (estiramiento) después de cada entrenamiento cuando los músculos están calientes para mantener o mejorar la flexibilidad y prevenir lesiones.

**Ritmo fácil:** ritmo fácil a moderado en 65-75% de la frecuencia cardíaca máxima o un ritmo vivo de 7+. Un ritmo que podrías aguantar durante un largo tiempo con facilidad.

**Ritmo moderado:** ritmo moderado en 70-80% de la frecuencia cardíaca máxima o un nivel de de 7-8. Un ritmo donde se puede oír tu respiración, pero no respirar con dificultad.

www.elultimotriatleta.com