



## Plan Entrenamiento 10k Andando-Corriendo

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
TIPO	DÍA DESCANSO	Andar/Correr	Entrenamiento cruzado + Fuerza	Andar/Correr	Entrenamiento cruzado + Fuerza	Andar/Correr/Descansar	Andar/Correr
INTENSIDAD		Ritmo suave	Ritmo Moderado	Ritmo suave	Ritmo Moderado	Ritmo suave	Ritmo puedas hablar bien
ESCALA DE PERCEPCIÓN		6 - 7	7-8	7-7-05	7-8	6-7-17	7+
FRECUENCIA CARDÍACO		65 - 75%	75 - 80%	70 - 75%	75 - 80%	65 - 75%	70-75%
SEMANA 1	DESCANSO	40min Correr 2min/Andar 2min Repetir 10 veces	30-45minutos Entrenamiento fuerza	40min Correr 2min/Andar 2min Repetir 10 veces	30-45minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	40min Correr 2min/Andar 2min Repetir 10 veces
SEMANA 2	DESCANSO	40min Correr 2min/Andar 2min Repetir 10 veces	30-45minutos Entrenamiento fuerza	40min Correr 2min/Andar 2min Repetir 10 veces	30-45minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	40min Correr 2min/Andar 2min Repetir 10 veces
SEMANA 3	DESCANSO	40min Correr 2min/Andar 2min Repetir 10 veces	30-45minutos Entrenamiento fuerza	40min Correr 3min/Andar 2min Repetir 8 veces	30-45minutos Entrenamiento fuerza	DESCANSO	44min Correr 2min/Andar 2min Repetir 11 veces
SEMANA 4	DESCANSO	40min Correr 3min/Andar 2min Repetir 8 veces	30-45minutos Entrenamiento fuerza	40min Correr 3min/Andar 2min Repetir 8 veces	30-45minutos Entrenamiento fuerza	35min Correr 3min/Andar 2min Repetir 7 veces	45min Correr 3min/Andar 2min Repetir 9 veces
SEMANA 5	DESCANSO	40min Correr 3min/Andar 2min Repetir 8 veces	30-45minutos Entrenamiento fuerza	42min Correr 4min/Andar 2min Repetir 7 veces	30-45minutos Entrenamiento fuerza	35min Correr 3min/Andar 2min Repetir 7 veces	50min Correr 3min/Andar 2min Repetir 10 veces
SEMANA 6	DESCANSO	42min Correr 4min/Andar 2min Repetir 7 veces	30-45minutos Entrenamiento fuerza	42min Correr 4min/Andar 2min Repetir 7 veces	30-45minutos Entrenamiento fuerza	35min Correr 3min/Andar 2min Repetir 7 veces	48min Correr 4min/Andar 2min Repetir 8 veces
SEMANA 7	DESCANSO	42min Correr 4min/Andar 2min Repetir 7 veces	30-45minutos Entrenamiento fuerza	42min Correr 5min/Andar 2min Repetir 6 veces	30-45minutos Entrenamiento fuerza	35min Correr 3min/Andar 2min Repetir 7 veces	54min Correr 4min/Andar 2min Repetir 9 veces
SEMANA 8	DESCANSO	42min Correr 5min/Andar 2min Repetir 6 veces	30-45minutos Entrenamiento fuerza	49min Correr 5min/Andar 2min Repetir 7 veces	30-45minutos Entrenamiento fuerza	35min Correr 3min/Andar 2min Repetir 7 veces	56min Correr 5min/Andar 2min Repetir 8 veces
SEMANA 9	DESCANSO	42min Correr 5min/Andar 2min Repetir 6 veces	30-45minutos Entrenamiento fuerza	48min Correr 5min/Andar 1min Repetir 8 veces	30-45minutos Entrenamiento fuerza	35min Correr 3min/Andar 2min Repetir 7 veces	54min Correr 5min/Andar 1min Repetir 9 veces
SEMANA 10	DESCANSO	42min Correr 5min/Andar 1min Repetir 7 veces	Descansar	36min Correr 5min/Andar 1min Repetir 6 veces	30min	DESCANSO	<b>10K CARRERA CORRER/ANDAR 5/1</b>

### 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.

**Entrenamiento Andar-correr:** Calentamiento 5 minutos andando a un ritmo rápido. Correr a un ritmo que todavía se puede hablar o un "ritmo de conversación" para el número establecido de minutos y seguir con caminar a un ritmo rápido por los minutos establecidos. Ejemplo: Correr 1 minuto - caminar 3 minutos - repetir secuencia 6 veces para un total de 24 minutos. La vuelta a la calma la hacemos andando 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, spinnig, 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 70-75% 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 75-80% 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.