

## Plan de 9 semanas para bajar de 37' en 10.000 metros

Semana -9			
Lunes	Estiramientos Abdominales	60' rodaje	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 12 x 300 (ritmo 1'05" – 58" recuperación 1') + 10'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	25' rodaje + 3 x 2000 (ritmo 7'55" – 7'20" recuperación 2') + 10'	Estiramientos Abdominales
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	85' rodaje en progresión + Técnica Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -8			
Lunes	Estiramientos Abdominales	60' rodaje	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 12 x 400 (ritmo 1'27" – 1'19" recuperación 1') + 10'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	25' rodaje + 2 x 3000 (ritmo 11'55" – 11'25" recuperación 2') + 10'	Estiramientos Abdominales
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	85' rodaje en progresión + Técnica Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -7			
Lunes	Estiramientos Abdominales	60' rodaje	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 12 x 300 (ritmo 1'05" – 58" recuperación 1') + 10'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	25' rodaje + 3 x 2000 (ritmo 7'55" – 7'20" recuperación 2') + 10'	Estiramientos Abdominales
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	85' rodaje en progresión + Técnica Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -6			
Lunes	Estiramientos Abdominales	60' rodaje	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 8 x 500 (ritmo 1'55" – 1'42" recuperación 1') + 10'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	25' rodaje + 6 x 1000 (ritmo 3'55" – 3'35" recuperación 2') + 10'	Estiramientos Abdominales
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	85' rodaje en progresión + Técnica Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos

## Plan de 9 semanas para bajar de 37' en 10.000 metros

Semana -5			
Lunes	Estiramientos Abdominales	60' rodaje	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 12 x 400 (ritmo 1'27" – 1'19" recuperación 1') + 10'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	25' rodaje + 4000 (15'40") + 3000 (ritmo 11'20" recuperación 2') + 10'	Estiramientos Abdominales
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	85' rodaje en progresión + Técnica Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -4			
Lunes	Estiramientos Abdominales	60' rodaje	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 5 x 800 (ritmo 1'55" – 1'42" recuperación 1') + 10'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	45' suaves + 3 rectas	Estiramientos Abdominales
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	Competición 10km	Abdominales Estiramientos
Semana -3			
Lunes	Estiramientos Abdominales	60' rodaje	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 12 x 300 (ritmo 1'05" – 58" recuperación 1') + 10'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	25' rodaje + 3 x 2000 (ritmo 7'55" – 7'20" recuperación 2') + 10'	Estiramientos Abdominales
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	85' rodaje en progresión + Técnica Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -1			
Lunes	Estiramientos Abdominales	60' rodaje	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 12 x 400 (ritmo 1'27" – 1'19" recuperación 1') + 10'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	25' rodaje + 4000 (15'40") + 3000 (ritmo 11'20" recuperación 2') + 10'	Estiramientos Abdominales
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	85' rodaje en progresión + Técnica Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos

## Plan de 9 semanas para bajar de 37' en 10.000 metros

Semana -1			
Lunes	Estiramientos Abdominales	60' rodaje + 5 rectas 100 m.	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' rodaje + 6 x 1000 (ritmo 3'55" – 3'35" recuperación 2') + 10'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	45' rodaje suave + tobillos	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo		<b>Competición 10 Km. (OBJETIVO)</b>	