

## Plan de 8 semanas para bajar de 40' en 10.000 metros

Semana -8			
Lunes	Estiramientos Abdominales	55' rodaje + circuito de pesas	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	20' + 4 km. (ritmo 4'10") + 10'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	40' rodaje + circuito de pesas + 2 rectas 100 m.	Estiramientos Abdominales
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	65' rodaje en progresión + Técnica Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -7			
Lunes	Estiramientos Abdominales	55' rodaje + circuito de pesas	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 8 x 300 m. (1'10" – 1'04") recuperación: 50" + 10'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	50' rodaje + circuito de pesas + 2 rectas 100 m.	Estiramientos Abdominales
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	65' rodaje en progresión + Técnica Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -6			
Lunes	Estiramientos Abdominales	55' rodaje + circuito de pesas	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 5 x 1000 m. (4'10" – 3'50") recuperación: 1' + 10'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	50' rodaje + circuito de pesas + 2 rectas 100 m.	Estiramientos Abdominales
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	70' rodaje en progresión + Técnica Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -5			
Lunes	Estiramientos Abdominales	60' rodaje + 2 circuitos de pesas	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 8 x 400 m. (1'30" – 1'22") recuperación: 1' + 10'	Abdominales Estiramientos
Jueves	Estiramientos Abdominales	60' rodaje + 2 circuitos de pesas + 2 rectas 100 m.	Abdominales Estiramientos
Viernes			
Sábado	Estiramientos Abdominales	25' rodaje + cambios de ritmo en pirámide (1' + 2' + 3' + 4' + 4' + 3' + 2' + 1) recuperación: 1' rodando + 10' suaves	Estiramientos Abdominales
Domingo	Estiramientos Abdominales	70' rodaje en progresión + Técnica Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos

## Plan de 8 semanas para bajar de 40' en 10.000 metros

Semana -4			
Lunes	Estiramientos Abdominales	60' rodaje + 2 circuitos de pesas	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 2000 m.(8'10" ) + 1000 m.( 3'50" ) + 500 m.( 1'48" ) recuperación: 1' + 10'	Abdominales Estiramientos
Jueves	Estiramientos Abdominales	60' rodaje + 2 circuitos de pesas + 2 rectas 100 m.	Abdominales Estiramientos
Viernes			
Sábado	Estiramientos Abdominales	25' rodaje + 20' cambios de ritmo (de 15" a 90") recuperación: el mismo tiempo que el cambio + 10' suaves	Estiramientos Abdominales
Domingo	Estiramientos Abdominales	75' rodaje en progresión + Técnica Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -3			
Lunes	Estiramientos Abdominales	60' rodaje + 1 circuito de pesas	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 12 x 200 m.(44" – 40") recuperación: 45" + 15'	Abdominales Estiramientos
Jueves	Estiramientos Abdominales	55' rodaje + 5 rectas 100 m.	Abdominales Estiramientos
Viernes			
Sábado	Estiramientos Abdominales	20' rodaje + ritmo controlado de 6 Km. (entre 4'05 – 4'00") + 10' suaves o rodaje 35' si se compite el domingo	Estiramientos Abdominales
Domingo	Estiramientos Abdominales	80' rodaje en progresión + Técnica Carrera + 4 rectas o <b>Competición de 10 Km.</b>	Abdominales Estiramientos
Semana -2			
Lunes	Estiramientos Abdominales	60' rodaje + 4 rectas 100 m.	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 3 x 2000 m.(8'10" – 7'40") recuperación: 90" + 10'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	25' + 8 x 300 m.(1'08" – 1'02") recuperación: 1' + 10'	Estiramientos Abdominales
Sábado			
Domingo	Estiramientos Abdominales	80' rodaje en progresión + Técnica Carrera + 4 rectas	Abdominales Estiramientos
Semana -1			
Lunes	Estiramientos Abdominales	60' rodaje + 10 rectas 100 m.	Abdominales Estiramientos
Martes			
Miércoles	Estiramientos Abdominales	25' + 5 x 1000 m.(4'00" – 3'42") recuperación: 1' + 10'	Abdominales Estiramientos
Jueves			
Viernes	Estiramientos Abdominales	45' rodaje suave + tobillos	Abdominales Estiramientos
Sábado			
Domingo		<b>Competición 10 Km. (OBJETIVO)</b>	