

PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 10 KILOMETROS

Empezamos con un plan de entrenamiento de 10 semanas, para una carrera de 10 kilómetros, en el cual progresivamente iremos adaptándonos al ritmo de competición de una manera progresiva.

Hay que destacar que el plan es un plan para una persona entrenada, que viene con una buena base de entrenamiento, que viene de preparar otro objetivo, no es un plan para empezar de cero, ya hay que llevar un par de semanas, un mes... haciendo un entrenamiento.

También hay que tener en cuenta que en el plan hay que mirar la marca objetivo que queremos hacer, pero siempre tiene que ser una marca cercana a nuestra mejor marca personal, no pretendamos bajar 5 ó 10 minutos de golpe a la hora de bajar la mejor marca.

Al ser un plan de entrenamiento de distancias cortas y general, puede ser que en las series cortas nos cueste un poco más, o un poco menos dependiendo del tipo de atleta que seamos más o menos rápido, no pasa nada por hacer las series rápidas un poco más lento, son entrenamientos y no competiciones.

Por último, si seguís el plan, también podéis seguirme y etiquetarme en redes sociales. Contarme van los entrenamientos, la Maratón y así saber cómo os ha ido la preparación.



Es importante, en la medida de lo posible colaborar con vuestra ayuda, puedes hacerlo a través de [PayPal](#) o [Patreon](#), con una pequeña donación. Se agradece mucho vuestra ayuda para seguir haciendo cosas como estas, al final todo esto se hace de manera gratuita, pero tiene un coste para preparar todas las cosas, y con poco puedes ayudar a seguir creciendo juntos.



Saludos Juan Maria Jimenez
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

10 km	MARATON		2:45:14	03:55 min/km					
	MEDIA		1:17:35	03:41 min/km					
	15 km		0:54:15	03:37 min/km					
	10 km		0:35:00	03:30 min/km					
	5 km		0:16:50	03:22 min/km					
10	FECHA	CALENTAMIENTO	ENTRENAMIENTO	RITMO	ENFRIAMIENTO	TIEMPO SESION	KMS SESION	OBSERVACIONES	RESUMEN
	Lunes	10:00	Gimnasio		10:00	1:30	4,3	Todo el cuerpo	RESUMEN
	Martes	20:00	6x300 Rc 1' + 1x1,000 Rc 2'	00:56	10:00	0:51	8,2	Rc parado / 1km Ritmo 5km	TIEMPO SEMANA
	Miércoles		1:10:00	04:35		1:20	15,3	Suaves	7:19
	Jueves	20:00	0:20:00	03:45	10:00	1:00	11,7		KMS SEMANA
	Viernes								
	Sábado	20:00	3x8' Rc 3'	03:42	10:00	1:13	12,9	Rc Trote suave	69
Domingo		1:15:00	04:35		1:25	16,4	Suaves		
9	Lunes	10:00	Gimnasio		10:00	1:30	4,3	Todo el cuerpo	RESUMEN
	Martes	20:00	8x300 Rc 1' + 1x1,000 Rc 2'	00:56	10:00	0:55	8,8	Rc parado / 1km Ritmo 5km	TIEMPO SEMANA
	Miércoles		1:05:00	04:33		1:15	14,3	Suaves	7:26
	Jueves	20:00	0:25:00	03:45	10:00	1:07	13,1		KMS SEMANA
	Viernes								
	Sábado	20:00	3x10' Rc 3'	03:40	10:00	1:19	14,6	Rc Trote suave	70
	Domingo		1:10:00	04:33		1:20	15,4	Suaves	
8	Lunes	10:00	Gimnasio		10:00	1:30	4,3	Piernas	RESUMEN
	Martes	20:00	6x400 Rc 1' + 1x1,000 Rc 2'	01:14	10:00	0:53	8,8	Rc parado / 1km Ritmo 5km	TIEMPO SEMANA
	Miércoles		1:00:00	04:31		1:10	13,3	Suaves	7:35
	Jueves	20:00	2x15' Rc 3'	03:42	10:00	1:16	14,5	Rc Trote Suave	KMS SEMANA
	Viernes								
	Sábado	20:00	3x2.000 Rc 3'	03:37	10:00	1:10	12,4	Rc Parado	72
	Domingo		1:25:00	04:31		1:35	18,8	Suaves	
7	Lunes	10:00	Gimnasio		10:00	1:30	4,3	Piernas	RESUMEN
	Martes	20:00	8x400 Rc 1' + 1x1,000 Rc 2'	01:13	10:00	0:57	9,6	Rc parado / 1km Ritmo 5km	TIEMPO SEMANA
	Miércoles		0:55:00	04:30		1:05	12,2	Suaves	7:31
	Jueves	20:00	0:30:00	03:40	10:00	1:12	14,6		KMS SEMANA
	Viernes								
	Sábado	20:00	4x2.000 Rc 2'	03:35	10:00	1:16	14,4	Rc Parado	73
	Domingo		1:20:00	04:30		1:30	17,8	Suaves	
6	Lunes	10:00	Gimnasio		10:00	1:30	4,3	Piernas	RESUMEN
	Martes	20:00	6x500 Rc 1' + 1x1,000 Rc 2'	01:32	10:00	0:55	9,4	Rc parado / 1km Ritmo 5km	TIEMPO SEMANA
	Miércoles		1:10:00	04:28		1:20	15,7	Suaves	7:39
	Jueves	20:00	2x20' Rc 3'	03:38	10:00	1:24	17,4	Rc Trote	KMS SEMANA
	Viernes								
	Sábado	20:00	2x3.000 Rc 2'	03:35	10:00	1:05	12,4	Rc Parado	76
	Domingo		1:15:00	04:28		1:25	16,8	Suaves	
5	Lunes	10:00	Gimnasio		10:00	1:30	4,3	Piernas	RESUMEN
	Martes	20:00	8x500 Rc 1' + 1x1,000 Rc 2'	01:31	10:00	1:00	10,4	Rc parado / 1km Ritmo 5km	TIEMPO SEMANA
	Miércoles		1:05:00	04:27		1:15	14,6	Suaves	7:32
	Jueves	20:00	0:30:00	03:38	10:00	1:08	12,0		KMS SEMANA
	Viernes								
	Sábado	20:00	3x3.000 Rc 2'	03:37	10:00	1:18	15,4	Rc Parado	72
	Domingo		1:10:00	04:27		1:20	15,7	Suaves	

Copyright Juan Maria Jimenez, todos los derechos reservados. Permitida su libre distribución sin modificaciones.

10 km	MARATON		2:45:14	03:55 min/km					
	MEDIA		1:17:35	03:41 min/km					
	15 km		0:54:15	03:37 min/km					
	10 km		0:35:00	03:30 min/km					
	5 km		0:16:50	03:22 min/km					
4	FECHA	CALENTAMIENTO	ENTRENAMIENTO	RITMO	ENFRIAMIENTO	TIEMPO SESION	KMS SESION	OBSERVACIONES	RESUMEN
	Lunes	10:00	Gimnasio		10:00	1:30	4,3	Piernas	TIEMPO SEMANA
	Martes	20:00	10x500 Rc 2´	01:31	10:00	1:15	11,4	Rc parado	7:33
	Miércoles		1:00:00	04:26		1:10	13,5	Suaves	KMS SEMANA
	Jueves	20:00	0:25:00	03:37	10:00	1:08	12,0		70
	Viernes								KMS SEMANA
	Sábado	20:00	2x4.000 Rc 3´	03:35	10:00	1:14	14,4	Rc Parado	7:10
Domingo		1:05:00	04:26		1:15	14,7	Suaves	KMS SEMANA	
3	Lunes	10:00	Gimnasio		10:00	1:30	4,3	Piernas	RESUMEN
	Martes	20:00	6x1.000 Rc 2´	03:20	10:00	1:12	12,4	Rc parado	TIEMPO SEMANA
	Miércoles		0:55:00	04:25		1:05	12,5	Suaves	7:10
	Jueves	20:00	0:20:00	03:35	10:00	1:08	12,0		KMS SEMANA
	Viernes								67
	Sábado	20:00	2x3.000 Rc 3´	03:30	10:00	1:05	12,4	Rc Parado	7:01
Domingo		1:00:00	04:26		1:10	13,5	Suaves	KMS SEMANA	
2	Lunes	10:00	Gimnasio		10:00	1:30	4,3	Piernas	RESUMEN
	Martes	20:00	6x1.000 Rc 3´	03:18	10:00	1:17	12,4	Rc parado	TIEMPO SEMANA
	Miércoles		0:50:00	04:24		1:00	11,4	Suaves	7:01
	Jueves	20:00	15´ Rc 2´ + 5´	03:30	10:00	1:08	12,0	Rc Trote	KMS SEMANA
	Viernes								64
	Sábado	20:00	2x3.000 Rc 3´	03:30	10:00	1:05	12,4	Rc Parado	5:04
Domingo		0:50:00	04:24		1:00	11,4	Suaves	KMS SEMANA	
1	Lunes								RESUMEN
	Martes	20:00	5x1.000 Rc 3´	03:15	10:00	1:06	11,4	Rc parado	TIEMPO SEMANA
	Miércoles		0:45:00	04:30		0:55	10,0	Suaves	5:04
	Jueves	20:00	1x4000	03:55	10:00	1:08	12,0	Sin forzar	KMS SEMANA
	Viernes								50
	Sábado		0:30:00	04:25		0:40	6,8	Suaves	RESUMEN
Domingo	20:00	0:35:00	03:30	10:00	1:15	10,0	Ritmo 10km	TIEMPO SEMANA	
0	Lunes								RESUMEN
	Martes		0:40:00	04:35		0:50	8,7	Suaves	TIEMPO SEMANA
	Miércoles		0:30:00	04:33		0:40	6,6	Suaves	4:10
	Jueves		0:40:00	04:31		0:50	8,9	Suaves	KMS SEMANA
	Viernes								44
	Sábado		0:40:00	04:29		0:50	8,9	Suaves	RESUMEN
Domingo		0:50:00	04:27		1:00	11,2	Suaves	TIEMPO SEMANA	
0	Lunes								RESUMEN
	Martes		0:50:00	04:25		1:00	11,3	Suaves	TIEMPO SEMANA
	Miércoles		0:40:00	04:23		0:50	9,1	Suaves	5:00
	Jueves		0:50:00	04:21		1:00	11,5	Suaves	KMS SEMANA
	Viernes								58
	Sábado		0:50:00	04:19		1:00	11,6	Suaves	RESUMEN
Domingo		1:00:00	04:17		1:10	14,0	Suaves	TIEMPO SEMANA	

Copyright Juan Maria Jimenez, todos los derechos reservados. Permitida su libre distribución sin modificaciones.