

1/2 MARATON  
por la vida

# CORRE UN 10K

## PLAN DE ENTRENAMIENTO

### 5 FORMAS



[www.mediamaratonibague.com](http://www.mediamaratonibague.com)

extraído de  
<http://www.runners.es/>

## 10k CON CIRCUIT TRAINING

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO: Circuit training, rodajes medios y fraccionado largo a ritmo intenso.

DÍAS DE ENTRENAMIENTO: 3 días por semana.

RECOMENDADO PARA: Corredores que necesiten trabajar la fuerza.

Una forma inteligente de entrenarte, no sólo para diez kilómetros, es basar tu preparación en la fuerza. Es una cualidad fundamental para correr que se descuida en la mayoría de los casos. Esta forma de entrenar hará que te sientas con energía y con menos sensación de agotamiento, podrás mejorar tu velocidad y te alejará del riesgo de lesión. Serás más capaz de cualquier cosa.

### SEMANA 1

LUNES Descanso

MARTES 5km + CIRCUIT TRAINING 2 x 12 ejercicios 40" Rec: 2'

MIÉRCOLES Descanso

JUEVES 10km suaves + FLEX

VIERNES Descanso

SÁBADO Descanso

DOMINGO 15' + 3x2km ritmo int Rec:3'

### SEMANA 2

LUNES Descanso

MARTES 6km + CIRCUIT TRAINING 2 x 12 ejercicios 40" Rec: 2'

MIÉRCOLES Descanso

JUEVES 12km

VIERNES Descanso

SÁBADO Descanso

DOMINGO 15' + 3km + 2x2km ritmo int Rec: 3'

### SEMANA 3

LUNES Descanso

MARTES 7km + CIRCUIT TRAINING 3 x 12 ejercicios 40" Rec: 3'

MIÉRCOLES Descanso

JUEVES 12km

VIERNES Descanso

SÁBADO Descanso

DOMINGO 15' + 2x3km ritmo int Rec:4'

### SEMANA 4

LUNES Descanso

MARTES 7km + CIRCUIT TRAINING 3 x 12 ejercicios 45" Rec: 3'

MIÉRCOLES Descanso

JUEVES 10km CC PROGR

VIERNES Descanso

SÁBADO Descanso

DOMINGO 15' + 4km + 3km ritmo int Rec:5'

### SEMANA 5

LUNES Descanso

MARTES 7km + CIRCUIT TRAINING 3 x 12 ejercicios 50" Rec: 3'

MIÉRCOLES Descanso

JUEVES 10km CC PROGR

VIERNES Descanso

SÁBADO Descanso

DOMINGO 15' + 2x4km ritmo int Rec:5'

### SEMANA 6

LUNES Descanso

MARTES 30' suaves

MIÉRCOLES 5km ritmo int +1km Rec:5'

JUEVES Descanso

VIERNES Descanso

SÁBADO Descanso

### DOMINGO 10K

CIRCUIT TRAINING 12 ejercicios sin ir al gimnasio

**Squat con balón de 3kg.** Músculos principales: cuádriceps y glúteo.

**Bíceps con banda elástica.** Músculo principal: bíceps.

**Elevación de talones.** Apoyado contra una pared sobre una pierna. Músculos principales: gemelo y sóleo.

**Fondos de brazos.** Músculos principales: pectorales, tríceps y deltoide.

**Marcha con balón bajando caderas hacia el suelo.** Músculos principales: cuádriceps, flexor de la pierna, glúteo y gemelo.

**Separación de brazos con banda elástica.** Músculo principal: deltoide.

**Subida al banco con balón.** Alternando pierna. Músculo principal: cuádriceps.

**Elevación de pelvis.** Una pierna apoyada en el suelo y la contraria ayuda a subir la cadera. Músculo principal: isquiotibial.

**Crunch abdominal.** Se inclina el pecho hacia las rodillas sin mover los lumbares. Músculo principal: recto abdominal.

**Torsiones.** Tumbado boca arriba, lleva el codo izquierdo a la rodilla derecha y viceversa. Músculos principales: abdominales oblicuos.

**Elevación de piernas.** Boca arriba con las piernas flexionadas 90°, acércalas hacia el pecho y desciende sin tocar el suelo. Músculo principal: recto abdominal.

Lumbar en cuadrupedia. Estira una mano y la pierna contraria para formar una línea recta, mantén 10s y repite con la contraria.

## 10k CORRIENDO EN CINTA

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO: Sólo rodajes, cambios de ritmo en cinta, gimnasio máquinas.

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO: 3 días por semana.

RECOMENDADO PARA: Corredores que suelen prepararse en gimnasio y combinan con las máquinas. Correr es correr, fuera o dentro de un recinto y, por supuesto, es factible preparar una carrera de diez kilómetros en una cinta de correr si es tu hábitat habitual. Sólo ten en cuenta que debes variar ritmos e inclinaciones para que no sufran tus rodillas e imitar las condiciones reales que experimentarás sobre el asfalto.

### SEMANA 1

LUNES Descanso  
MARTES 25' cinta suaves + FLEX  
MIÉRCOLES Descanso  
JUEVES 20' cinta suaves  
+ FLEX Fortalecimiento gym máquinas  
VIERNES Descanso  
SÁBADO 25' + FLEX  
DOMINGO Descanso

### SEMANA 2

LUNES Descanso  
MARTES 30' cinta suaves + FLEX  
MIÉRCOLES Descanso  
JUEVES 25' cinta suaves  
+ FLEX Fortalecimiento gym máquinas  
VIERNES Descanso  
SÁBADO 30' + FLEX  
DOMINGO Descanso

### SEMANA 3

LUNES Descanso  
MARTES 10' suaves  
+ 15' fuertes 5' rec andando; 15' fuertes  
+ FLEX+ abdominales  
MIÉRCOLES Descanso  
JUEVES 40' cinta suaves  
+ FLEX Fortalecimiento gym máquinas  
VIERNES Descanso  
SÁBADO 45' cinta PROGR  
DOMINGO Descanso

FORTALECIMIENTO EN GIMNASIO:  
3 grupos de 20 repeticiones. Rec: 30"

Ejercicios en máquinas: Pres de cuádriceps; Isquiotibiales; Gemelos; Glúteos.

### SEMANA 4

LUNES Descanso  
MARTES 10' suaves  
+ 20' fuertes 5' rec andando; 15' fuertes  
+ FLEX+ abdominales  
MIÉRCOLES Descanso  
JUEVES 50' cinta Ritmo medio + FLEX  
VIERNES Descanso  
SÁBADO 30' cinta  
+ 10' inclinación 5%  
+ FLEX Fortalecimiento gym máquinas  
DOMINGO Descanso

### SEMANA 5

LUNES Descanso  
MARTES 10' suaves  
+ 20' fuertes 5' rec andando; 20' fuertes  
+ FLEX+ abdominales  
MIÉRCOLES Descanso  
JUEVES 40' cinta + 10' inclinación 5% + FLEX  
VIERNES Descanso  
SÁBADO 60' cinta ritmo medio + FLEX  
DOMINGO Descanso

### SEMANA 6

LUNES Descanso  
MARTES 10' suaves  
+ 25' fuertes 6' rec andando; 20' fuertes  
+ FLEX+ abdominales  
MIÉRCOLES Descanso  
JUEVES 30' cinta suaves + FLEX  
VIERNES Descanso  
SÁBADO Descanso

**DOMINGO 10K**



## 10k CORRIENDO 4 DÍAS

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO: Rodajes medios, fraccionado largo, fraccionado corto.

DÍAS DE ENTRENAMIENTO: 4 días por semana.

RECOMENDADO PARA: Cualquier corredor que busque mejorar su MMP y que tenga disponibles cuatro días a la semana para entrenar.

Si llevas varios años corriendo y crees que puedes dar un paso más porque quieres mejorar tus registros en los diez kilómetros, añade un día extra de entrenamiento y soportarás mejor los ritmos altos. Es indispensable haber corrido ya tres o más 10k.

### SEMANA 1

LUNES 10km suaves FLEX  
MARTES Descanso  
MIÉRCOLES 8km + 5x100m PROGR  
JUEVES Descanso  
VIERNES 10km suaves + FLEX  
SÁBADO Descanso  
DOMINGO 3X2km ritmo med Rec:3'

### SEMANA 2

LUNES 10km  
MARTES Descanso  
MIÉRCOLES 15' + 10x500m Rec:45"  
JUEVES Descanso  
VIERNES 12km  
SÁBADO Descanso  
DOMINGO 3km + 2x2km ritmo int Rec:3'

### SEMANA 3

LUNES 10km  
MARTES Descanso  
MIÉRCOLES 15' 15x400m Rec:45"  
JUEVES Descanso  
VIERNES 13km  
SÁBADO Descanso  
DOMINGO 2x3km ritmo int Rec:4'

### SEMANA 4

LUNES 10km PROGR  
MARTES Descanso  
MIÉRCOLES 15' + 5x1km Rec: 3'  
JUEVES Descanso  
VIERNES 11km PROGR  
SÁBADO Descanso  
DOMINGO 4km + 3km ritmo int Rec:5'

### SEMANA 5

LUNES 10km PROGR  
MARTES Descanso  
MIÉRCOLES 15' + 6x1km Rec:2'  
JUEVES Descanso  
VIERNES 10km PROGR  
SÁBADO Descanso  
DOMINGO 2x4km ritmo int Rec:5'

### SEMANA 6

LUNES Descanso  
MARTES 30' suaves  
MIÉRCOLES 5km ritmo int + 1km Rec:5'  
JUEVES Descanso  
VIERNES Descanso  
SÁBADO Descanso

### DOMINGO 10K

MIÉRCOLES: El ritmo en estos entrenamientos intensos debe ser el que quieras hacer en el 10k en cada kilómetro. Por ejemplo: si planeas correr en 40', los 1.000m en 4' y los 500m y 400m progresivamente más rápido.

**RITMO INT:** Correr a ritmo intenso, preferiblemente de menos a más y que te deje hablar con frases cortas.

**PROGR:** Rodar a ritmo progresivo. Se empieza a ritmo muy suave y se acaba a un ritmo intenso pero que te deje hablar con frases cortas.

**FLEX:** Flexibilidad y estiramientos al acabar el entrenamiento para ayudar a la recuperación.

## 10k MMP 3 DÍAS

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO: Rodajes medios, fraccionado largo, fraccionado corto.

DÍAS DE ENTRENAMIENTO: 3 días por semana.

RECOMENDADO PARA: Cualquier corredor que busque mejorar su mejor marca personal (MMP) y sólo tenga disponibles tres días a la semana para entrenar. Indispensable haber corrido ya dos o tres carreras de 10k. Si eres un corredor habitual, corrás los días que corrás, y quieres mejorar, siempre hay margen para avanzar aunque tu combinación sean tres días. Lo importante es la constancia, no caer en rutinas monótonas y realizar una planificación consecuente para poder cambiar tu velocidad de desplazamiento. Lo más normal es que con tres días por semana tu ritmo sea suave, ése es el factor que hay que mejorar, ser más rápido en las distancias cortas para que tu ritmo en las distancias largas sea más rápido y, sin darte cuenta, más cómodo, lo que te podrá llevar a mejorar tus tiempos en los diez kilómetros en carretera.

MARTES: El ritmo en estos entrenamientos intensos debe ser el que quieras hacer en el 10k en cada kilómetro. Por ejemplo: si planeas correr en 50', los 1.000m en 5'y los 500m, 400m y 100m progresivamente más rápido.

RITMO INT: Correr a ritmo intenso, preferiblemente de menos a más y que te deje hablar con frases cortas.  
PROGR: Rodar a ritmo progresivo. Se empieza a ritmo muy suave y se acaba a un ritmo intenso pero que te deje hablar con frases cortas.

FLEX: Flexibilidad y estiramientos al acabar para ayudar a la recuperación.

### SEMANA 1

LUNES Descanso  
MARTES 8km + 5x100m PROGR  
MIÉRCOLES Descanso  
JUEVES 10km suaves FLEX  
VIERNES Descanso  
SÁBADO Descanso  
DOMINGO 15' + 3x2km ritmo int Rec:3'

### SEMANA 2

LUNES Descanso  
MARTES 15' + 10x500m Rec:45"  
MIÉRCOLES Descanso  
JUEVES 12km CC  
VIERNES Descanso  
SÁBADO Descanso  
DOMINGO 15' + 3km + 2x2km ritmo int Rec:3'

### SEMANA 3

LUNES Descanso  
MARTES 15' + 15x400m Rec:45"  
MIÉRCOLES Descanso  
JUEVES 12km CC  
VIERNES Descanso  
SÁBADO Descanso  
DOMINGO 15' + 2x3km ritmo int Rec:4'

### SEMANA 4

LUNES Descanso  
MARTES 15' + 5x1km R:3'  
MIÉRCOLES Descanso  
JUEVES 10km CC PROGR  
VIERNES Descanso  
SÁBADO Descanso  
DOMINGO 15' + 4km + 3km ritmo int Rec:5'

### SEMANA 5

LUNES Descanso  
MARTES 15' + 6x1km R:2'  
MIÉRCOLES Descanso  
JUEVES 10km CC PROGR  
VIERNES Descanso  
SÁBADO Descanso  
DOMINGO 15' + 2x4km ritmo int Rec:5'

### SEMANA 6

LUNES Descanso  
MARTES 30' suaves  
MIÉRCOLES 5km ritmo int + 1.000m Rec:5'  
JUEVES Descanso  
VIERNES Descanso  
SÁBADO Descanso

**DOMINGO 10k**





## 10k EN POCOS KILÓMETROS

MEDIO DE ENTRENAMIENTO: Fraccionado corto y largo, rodajes sin pasar distancia de competición y cambios de ritmo.

DÍAS DE ENTRENAMIENTO: 4 días por semana.

RECOMENDADO PARA: Corredores con una buena base aeróbica.

Éste es el plan para los corredores que tienen poco tiempo para salir a correr o para los que no quieren correr más y no se atrevían a salir en un 10k. El entrenamiento es 'por debajo' no pasamos en ningún entrenamiento de la distancia de carrera. En resumen, pocos kilómetros.

### SEMANA 1

LUNES 6km suaves + Flex  
MARTES Descanso  
MIÉRCOLES 8km + 5x100m PROGR  
JUEVES Descanso  
VIERNES 10' trote + 6' fuertes + 6' trote  
+ 4' fuertes + 4' trote + 2' fuertes  
SÁBADO Descanso  
DOMINGO 15' + 3x2km ritmo int Rec:3'

### SEMANA 2

LUNES 6km PROGR  
MARTES Descanso  
MIÉRCOLES 15' + 10x500m Rec:45"  
JUEVES Descanso  
VIERNES 10' trote + 6' fuertes  
+ 6' trote + 4' fuertes + 4' trote + 2' fuertes  
SÁBADO Descanso  
DOMINGO 15' + 3km + 2x2km ritmo int Rec:3'

### SEMANA 3

LUNES 6km PROGR  
MARTES Descanso  
MIÉRCOLES 15' + 15x400m Rec:45"  
JUEVES Descanso  
VIERNES 10' trote  
+ (1km fuerte + 1km trote) x 2 veces  
SÁBADO Descanso  
DOMINGO 15' + 2x3km ritmo int Rec:4'

### SEMANA 4

LUNES 8km PROGR  
MARTES Descanso  
MIÉRCOLES 15' + 6x1km Rec:3'  
JUEVES Descanso  
VIERNES 10' trote + (1km fuerte + 1km trote) x 3 veces  
SÁBADO Descanso  
DOMINGO 15' + 4km + 3km ritmo int Rec:5'

### SEMANA 5

LUNES 10km PROGR  
MARTES Descanso  
MIÉRCOLES 15' + 7x1km Rec:2'  
JUEVES Descanso  
VIERNES 10' trote + (1km fuerte + 1km trote) x 3 veces  
SÁBADO Descanso  
DOMINGO 15' + 2x4km ritmo int Rec:5'

### SEMANA 6

LUNES Descanso  
MARTES 30' suaves  
MIÉRCOLES 15' + 5km ritmo int + 1km Rec:5'  
JUEVES Descanso  
VIERNES Descanso  
SÁBADO Descanso

### DOMINGO 10k

## 10k CON MUCHOS KILÓMETROS

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO: Sólo rodajes y cambios de ritmo, sin series ni entrenamientos lácticos intensivos.

DÍAS DE ENTRENAMIENTO: 3 días por semana.

RECOMENDADO PARA: Corredores fuertes, con velocidad, que deseen mejorar su resistencia aeróbica o a los que sólo les guste hacer kilómetros corriendo.

Dedicarte sólo a hacer kilómetros es el entrenamiento más habitual de los corredores, pero también el error más común. Hacer kilómetros es necesario para correr carreras de fondo, pero es un entrenamiento que no tiene por qué ser el mejor para todo el mundo. Deberías ser un corredor con una buena base de fuerza y con buena velocidad media, ya que acumular grandes distancias te impide ganar velocidad, con poca capacidad de cambio y con una pérdida de fuerza notable, eso sí, pero muy resistente. Las sesiones largas y aeróbicas tienden a bajar la tensión y las pulsaciones, lo que se traduce en una sensación de cansancio permanente. Escucha a tu cuerpo y aprende a saber qué días eres capaz y qué días no.

### SEMANA 1

LUNES Descanso

MARTES 8km + 5x100m PROGR

MIÉRCOLES Descanso

JUEVES 10km suaves FLEX

VIERNES Descanso

SÁBADO Descanso

DOMINGO 8km PROGR (2km trote  
+ 2km suaves + 2km medios + 2km fuertes)

### SEMANA 2

LUNES Descanso

MARTES 12km (últimos 3km fuertes)

MIÉRCOLES Descanso

JUEVES 12km

VIERNES Descanso

SÁBADO Descanso

DOMINGO 10' trote  
+ 15' fuertes + 5' trote + 10' fuertes + 5' trote

### SEMANA 3

LUNES Descanso

MARTES 12km (6km medios  
+ 6km - 1km F + 1km rec)

MIÉRCOLES Descanso

JUEVES 13km

VIERNES Descanso

SÁBADO Descanso

DOMINGO 10' trote + 15' fuertes  
+ 5' trote + 15' fuertes + 5' trote

### SEMANA 4

LUNES Descanso

MARTES 13km (7km medios  
+ 6km - 1km F + 1km rec)

MIÉRCOLES Descanso

JUEVES 14km

VIERNES Descanso

SÁBADO Descanso

DOMINGO 10' trote + 20' fuertes  
+ 5' trote + 15' fuertes + 5' trote

### SEMANA 5

LUNES Descanso

MARTES 13km (7km medios  
+ 6km - 1km F + 1km rec)

MIÉRCOLES Descanso

JUEVES 15km

VIERNES Descanso

SÁBADO Descanso

DOMINGO 10' trote  
+ 20' fuertes + 5' trote + 20' fuertes + 5' trote

### SEMANA 6

LUNES Descanso

MARTES 30' suaves

MIÉRCOLES 15km (10km lentos + 5km F)

JUEVES Descanso

VIERNES Descanso

SÁBADO Descanso

DOMINGO 10k