

# PLAN DE ENTRENAMIENTO





# 10K

## PREPARACIÓN ESPECÍFICA ÚLTIMAS 12 SEMANAS

Adaptado a todos niveles: (Sub40', Sub42', ... Sub1h, ...)



### El Plan de entrenamiento incluye:

-  Plan de Entrenamiento 12 semanas para todos los niveles.
-  Videos de ejercicios específicos de técnica, fuerza, abdomen y lumbar (12 semanas).
-  Zonas de entrenamiento para los diferentes niveles.
-  Consejos para el proceso de preparación.  
Consejos para el día de la competición y días previos.



personalrunning.com

BY **DECATHLON**



## CONSEJOS PREVIOS PARA LA PREPARACIÓN DE 10K

Antes de comenzar a entrenar con este plan de entrenamiento debes tener en cuenta unas consideraciones previas que te ayudarán en tu preparación durante estos próximos meses:

### 1. Chequeo médico previo:

Debemos estar seguros de que no presentamos ningún problema cardio-respiratorio. Para ello es importante hacerse un chequeo médico, siendo además muy aconsejable realizar una PRUEBA DE ESFUERZO que descarte cualquier tipo de patología o anomalía.

### 2. Nivel previo:

Para afrontar este plan de entrenamiento no es necesario tener un nivel alto de entrenamiento, pero dado el punto de partida de este plan, sería necesario poder correr durante 40 segundos aproximadamente.

### 3. Realiza esta prueba con un peso óptimo:

El peso es uno de los factores claves a la hora de mejorar el rendimiento, por tanto, durante el camino del plan de entrenamiento es importante controlar la alimentación y tratar de estar en un peso óptimo, ya que cuanto menos pesemos (dentro de unos parámetros saludables) mejor será nuestro rendimiento.

### 4. Calzado:

Hay que elegir el tipo de zapatilla adecuada a nuestra pisada. Determinar el tipo de zapatilla que necesitamos mediante un estudio de la pisada para evitar lesiones o sobrecargas.

### 5. Ropa:

La ropa debe ser cómoda y transpirable ya sea tanto si hace calor como si hace frío. Evitar las prendas de algodón que no transpiran y se calan.

### 6. Cuida tus músculos:

Es conveniente descargar la musculatura mediante masajes de descarga. Pasar por el fisioterapeuta cada 1 o 2 meses como máximo, puede evitar sobrecargas y lesiones.

### 7. Descanso:

La recuperación física y mental se convierte en una preocupación fundamental cuando tienes que entrenar un mínimo de tres veces a la semana y combinar eso con una vida laboral ocupada. Cuida tu cuerpo, duerme y sobre todo que el entrenamiento no suponga un estrés añadido a tu ocupada vida.

### 8. Lucha contra las excusas:

¿No tienes tiempo? ¿Tú no eres capaz? Ya está bien de poner excusas para no salir a correr. Casi todo el mundo puede correr 10K, es solo una cuestión de trabajo, compromiso y responsabilidad. Quizá tengas que renunciar a algunas cosas, pero la satisfacción de acabar verá recompensada cualquier cosa.

### 9. Tiempo objetivo:

Es importante ser realista con nuestro tiempo objetivo para los 10K, ya que uno de los grandes problemas a través de los que después vienen las frustraciones es que nos ponemos objetivos de tiempos inalcanzables para nuestro estado de forma.

Para ello aquí os dejamos una tabla a través de la cuál vemos la marca objetivo a la que podemos aspirar en función de nuestra mejor marca reciente en 5K, de lo cual sería conveniente hacer un test para descubrirlo.

Por ejemplo, si una persona, en las semanas previas tiene una marca en 5K de 26', no puede pretender hacer un 10K en 48' si no que debería aspirar a bajar de 55' o 56'.

Tiempo 5K	Tiempo objetivo realista	Tiempo 5K	Tiempo objetivo realista
17'	Sub 36'	24'	Sub 52'
18'	Sub 39'	25'	Sub 54'
19'	Sub 41'	26'	Sub 56'
20'	Sub 43'	27'	Sub 58'
21'	Sub 46'	28'	Sub 1h
22'	Sub 48'	29'	Sub 1h03'
23'	Sub 50'	30'	Sub 1h05'

No obstante, si eres principiante, la mejor recomendación es que NO te pongas ningún otro objetivo que no sea **terminar los 10K**. Pasar bajo el arco de meta es tu victoria, la única que vale la pena. Nada debe comprometerla. Como resumen: ahorra energía, corre de manera constante y controla ese impulso que hace acelerar de forma inconsciente en los primeros km.

### CONSEJOS PARA EL DÍA DE LA COMPETICIÓN Y LOS DÍAS PREVIOS:

En el link que aparece a continuación podrás ver nuestro post completo donde puedes encontrar consejos específicos para el día D y los días anteriores a la competición:

<https://www.personalrunning.com/9-consejos-para-el-dia-de-la-competicion-y-los-dias-previos/>



## PAUTAS SOBRE ESTE PLAN DE ENTRENAMIENTO Y ZONAS DE ENTRENAMIENTO

Este plan de entrenamiento conlleva muchos tipos de entrenamiento (rodajes, fartleck, series, trabajo de fuerza...) siendo todos importantes y no debiendo obviar ninguno de ellos:

1. El **trabajo de fuerza específica** es una parte primordial en la preparación de cualquier prueba. Tener buen tono muscular nos ayudará enormemente a prevenir lesiones y nos hará tener mayor fuerza para poder correr más rápido.
2. Los **estiramientos** también forman parte imprescindible del entrenamiento. Al finalizar cualquier entrenamiento, es importante realizar estiramientos para dejar al cuerpo preparado para la próxima sesión. Son sólo 5-10' y nos ayudan a prevenir muchas lesiones
3. En el **ANEXO I** tienes los diferentes ejercicios específicos a realizar. Puedes pinchar en la imagen para ver el video de cada uno de ellos.
4. **TEST:** Se harán 2 test de 5K a lo largo de la preparación para descubrir cuál es nuestro nivel, y en función de la marca obtenida en 5km, poder utilizar los ritmos de las zonas de entrenamiento que se exponen a continuación.

### ZONAS DE ENTRENAMIENTO:

En función de tu marca reciente en 5K, a continuación establecemos las zonas de entrenamiento para que puedas saber a qué ritmo debes realizar cada entrenamiento que hay marcado en la planificación:

Marca actual en 5K	ZONA 1	ZONA 2	ZONA 3	ZONA 4	UMBRAL	ZONA 5	ZONA 6
	RECUPERACIÓN <70%	AEROB. LIGERO 70-80%	AEROB. MEDIO 80-90%	AEROB. INTENSO 90-100%	UMB. ANAEROB. 100-102%	MAX. CONS. OX. 102-112%	VELOCIDAD >112%
17'	>4'30"/km	4'30"-4'10"/km	4'10"-3'49"/km	3'49"-3'28"/km	3'28"-3'24"/km	3'24"-3'03"/km	<3'03"/km
18'	>4'45"/km	4'45"-4'23"/km	4'23"-4'02"/km	4'02"-3'40"/km	3'40"-3'35"/km	3'35"-3'13"/km	<3'13"/km
19'	>5'00"/km	5'00"-4'37"/km	4'37"-4'14"/km	4'14"-3'51"/km	3'51"-3'46"/km	3'46"-3'23"/km	<3'23"/km
20'	>5'15"/km	5'15"-4'51"/km	4'51"-4'27"/km	4'27"-4'03"/km	4'03"-3'58"/km	3'58"-3'34"/km	<3'34"/km
21'	>5'31"/km	5'31"-5'05"/km	5'05"-4'40"/km	4'40"-4'14"/km	4'14"-4'09"/km	4'09"-3'44"/km	<3'44"/km
22'	>5'46"/km	5'46"-5'19"/km	5'19"-4'52"/km	4'52"-4'26"/km	4'26"-4'20"/km	4'20"-3'54"/km	<3'54"/km
23'	>6'01"/km	6'01"-5'33"/km	5'33"-5'05"/km	5'05"-4'37"/km	4'37"-4'32"/km	4'32"-4'04"/km	<4'04"/km
24'	>6'16"/km	6'16"-5'47"/km	5'47"-5'18"/km	5'18"-4'49"/km	4'49"-4'43"/km	4'43"-4'14"/km	<4'14"/km
25'	>6'31"/km	6'31"-6'01"/km	6'01"-5'31"/km	5'31"-5'00"/km	5'00"-4'54"/km	4'54"-4'24"/km	<4'24"/km
26'	>6'46"/km	6'46"-6'14"/km	6'14"-5'43"/km	5'43"-5'12"/km	5'12"-5'06"/km	5'06"-4'35"/km	<4'35"/km
27'	>7'01"/km	7'01"-6'28"/km	6'28"-5'56"/km	5'56"-5'24"/km	5'24"-5'17"/km	5'17"-4'45"/km	<4'45"/km
28'	>7'16"/km	7'16"-6'42"/km	6'42"-6'09"/km	6'09"-5'35"/km	5'35"-5'28"/km	5'28"-4'55"/km	<4'55"/km
29'	>7'31"/km	7'31"-6'56"/km	6'56"-6'21"/km	6'21"-5'47"/km	5'47"-5'40"/km	5'40"-5'05"/km	<5'05"/km

*Una vez sabidas todas estas consideraciones, ya podemos lanzarnos a por nuestro plan de entrenamiento y seguirlo para llegar al día de la prueba en las mejores condiciones posibles.*



# PLAN DE ENTRENAMIENTO 1/2 MARATÓN

Sem	L	M	X	J	V	S	D
1	<b>RODAJE+FUERZA:</b> 30' suave (z2) Ej. Fuerza Piernas Ej. Abdomen y Lumbar	DESCANSO	<b>FARTLEK:</b> 15' suave (z2) <u>Técnica de carrera</u> +10 x (1' rápido (z5) + 1' suave (z2)). 5' suave (z2)	DESCANSO	DESCANSO	<b>RODAJE:</b> 45' suave (z2)	DESCANSO
2	<b>RODAJE+FUERZA:</b> 30' suave (z2) Ej. Fuerza Piernas Ej. Abdomen y Lumbar	DESCANSO	<b>FARTLEK:</b> 10' suave (z2) <u>Técnica de carrera</u> +10 x (2' rápido (z5) + 1' suave (z2)). 5' suave (z2)	DESCANSO	DESCANSO	<b>RODAJE:</b> 45' suave (z2)	DESCANSO
3	<b>RODAJE+FUERZA:</b> 30' suave (z2) Ej. Fuerza Piernas Ej. Abdomen y Lumbar	DESCANSO	<b>FARTLEK:</b> 10' suave (z2) <u>Técnica de carrera</u> +6 x (4' rápido (Umb). + 1' suave (z2)). 5' suave (z2)	DESCANSO	DESCANSO	<b>RODAJE:</b> 50' suave (z2)	DESCANSO
4	<b>RODAJE+FUERZA:</b> 30' cc (z2) Ej. Fuerza Piernas Ej. Abdomen y Lumbar	DESCANSO	<b>RODAJE:</b> 30' cc muy suave (z1)	DESCANSO	DESCANSO	<b>TEST 5K:</b> 10' suave (z2) <u>Técnica de carrera</u> +5K en el menor tiempo posible. 5' cc. suave	DESCANSO
5	<b>RODAJE+FUERZA:</b> 30' suave (z2) Ej. Fuerza Piernas Ej. Abdomen y Lumbar	DESCANSO	<b>SERIES:</b> 10' suave (z2) <u>Técnica de carrera</u> +8 x 500 m (z5) Recuperación: 1'30" 10' suave (z2)	DESCANSO	DESCANSO	<b>RODAJE progresivo:</b> 30' suave (z2) 10' medio (z3) 10' rápido (z4)	DESCANSO
6	<b>CUESTAS:</b> 15' suave (z2) +3 x 5 x cuestas100m (z5) (4-6% Desnivel) Rec: volver trotando Rec. entre bloques: 2' 10' suave (z2)	DESCANSO	<b>SERIES:</b> 10' suave (z2) <u>Técnica de carrera</u> +4 x 1000 m (Umb) Recuperación: 2' 10' suave (z2)	DESCANSO	DESCANSO	<b>RODAJE:</b> 60' suave (z2)	DESCANSO
7	<b>RODAJE+FUERZA:</b> 30' suave (z2) Ej. Fuerza Piernas Ej. Abdomen y Lumbar	DESCANSO	<b>SERIES:</b> 10' suave (z2) <u>Técnica de carrera</u> +2 x 2000 m (z4) Recuperación: 2' 10' suave (z2)	DESCANSO	DESCANSO	<b>RODAJE:</b> 60' ritmo medio (z3)	DESCANSO
8	<b>RODAJE+FUERZA:</b> 30' suave (z2) Ej. Fuerza Piernas Ej. Abdomen y Lumbar	DESCANSO	<b>TEST 5K:</b> 10' suave (z2) <u>Técnica de carrera</u> +5K en el menor tiempo posible. 5' cc. suave	DESCANSO	DESCANSO	<b>RODAJE:</b> 30' cc muy suave (z1)	DESCANSO
9	<b>SERIES CORTAS:</b> 15' suave (z2) +3 x 5 x 200 m (z6) Rec: 30" Rec. entre bloques: 2' 10' suave (z2)	DESCANSO	<b>SERIES:</b> 10' suave (z2) <u>Técnica de carrera</u> +5 x 1000 m (Umb) Recuperación: 2' 10' suave (z2)	DESCANSO	DESCANSO	<b>RODAJE progresivo:</b> 30' suave (z2) 20' medio (z3) 10' rápido (z4)	DESCANSO
10	<b>RODAJE+FUERZA:</b> 30' suave (z2) Ej. Fuerza Piernas Ej. Abdomen y Lumbar	DESCANSO	<b>SERIES:</b> 10' suave (z2) <u>Técnica de carrera</u> +3 x 2000 m (z4) Recuperación: 2' 10' suave (z2)	DESCANSO	DESCANSO	<b>RODAJE:</b> 60' ritmo medio (z3)	DESCANSO
11	<b>CUESTAS:</b> 10' suave (z2) +2 x 5 x cuestas200m (z4) (4-6% Desnivel) Rec: volver trotando Rec. entre bloques: 3' 10' suave (z2)	DESCANSO	<b>SERIES:</b> 10' suave (z2) <u>Técnica de carrera</u> +2 x 3000 m (Umb) Recuperación: 3' 10' suave (z2)	DESCANSO	DESCANSO	<b>RODAJE:</b> 60' ritmo suave (z2)	DESCANSO
12	<b>RODAJE+FUERZA:</b> 30' suave (z2) Ej. Fuerza Piernas Ej. Abdomen y Lumbar	DESCANSO	<b>RODAJE progresivo:</b> 30' suave (z2) 10' medio (z3) 10' rápido (z4)	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	<b>10K</b>





## ANEXO I: VIDEOS DE EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS

### Ejercicios generales (todos los entrenamientos):

PRE-ENTRENAMIENTO: Movilidad articular	POST ENTRENAMIENTO: Estiramientos
<p>Antes de cada entrenamiento realizar la siguiente secuencia, con unos 10" por cada movimiento articular.</p> 	<p>Terminamos todos los entrenamientos realizando estiramientos de la musculatura trabajada.</p> 

\*Haz clic en la imagen para poder ver el video de cada uno de los circuitos.

### Ejercicios específicos:

EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA					
Tiempo de realización de cada ejercicio: 15" // Nº de series: 2 // Descanso entre series: 30".					
En cada serie realizar los 4 ejercicios de forma continua, con descanso muy breve (10"-15") entre ellos.					
Semanas 1-4					
	1. Talonam. rodilla arriba	2.- Saltos alternat. rebote	3.- Skipping alto	4.- Talón a glúteo	
	Semanas 5-8				
		1. Saltos alternat. rebote	2.- Skipping con rebote	3.- Skipping progresivo	4.- Combinac. Skip-Talón
Semanas 9-12					
		1. Saltos alternat. rebote	2.- Skipping ruso	3.- Skipping con parada	4.- Combinac. Skip-Talón

\*Haz clic en la imagen para poder ver el video de cada uno de los circuitos.

<b>FORTALECIMIENTO DE PIERNAS: Circuito de fuerza de tren inferior</b>				
<b>Tiempo de realización de cada ejercicio: 30'' // N° de series: 4 // Descanso entre series: 1'.</b>				
En cada serie realizar los 4 ejercicios de forma continua, con descanso muy breve (10''-15'') entre ellos.				
Semanas 1-4				
	<b>1.- Sentadilla</b>	<b>2.- Multisaltos lat. 1 pierna</b>	<b>3.- Puente</b>	<b>4.- Zancada atrás</b>
Semanas 5-8				
	<b>1.- Salto arriba sentadilla</b>	<b>2.- Puente a una pierna</b>	<b>3.- Subida a banco</b>	<b>4.- Zancadas alt. con salto</b>
Semanas 9-12				
	<b>1.- Sentadas a una pierna</b>	<b>2.- Split pie en banco</b>	<b>3.- Puente a una pierna</b>	<b>4.- Saltos burpee</b>

\*Haz clic en la imagen para poder ver el video de cada uno de los circuitos.

<b>FORTALECIMIENTO DE ABDOMEN: Circuito de Abdomen y Lumbar</b>				
<b>Tiempo de realización de cada ejercicio: 30'' (Plancha lat: 30''/lado) // N° de series: 4 // Descanso entre series: 1'.</b>				
En cada serie realizar los 4 ejercicios de forma continua, con descanso muy breve (10''-15'') entre ellos.				
Semanas 1-4				
	<b>1.- Crunch hasta vertical</b>	<b>2.- Elevación cadera</b>	<b>3.- Plancha elev. rod. alt.</b>	<b>4.- Elev. pn. y bz. contrario</b>
Semanas 5-8				
	<b>1.- Crunch flex-ext. rodillas</b>	<b>2.- Elev. alt. Pn. hasta vert.</b>	<b>3.- Plancha lateral</b>	<b>4.- Lumbar: Patada Crol</b>
Semanas 9-12				
	<b>1.- Elevación de cadera</b>	<b>2.- Crunch flex-ext. rodillas</b>	<b>3.- Plancha lat. Elev. cad.</b>	<b>4.- Puente elev. rodilla</b>

\*Haz clic en la imagen para poder ver el video de cada uno de los circuitos.