

Plan para el primer 10.000

Una vez tenemos un cierto hábito (corremos 30 minutos sin problemas), éste es un plan sencillito para afrontar nuestra primera carrera de 10 kilómetros. El objetivo es terminarla, en este caso no buscamos ningún tipo de marca, y por tanto los ritmos tienen que ser siempre tranquilos.

Semana 1

Martes. 5' caminando + 30' al trote + 4 rectas de 70 metros

Jueves. 5' caminando + 30' al trote + 4 rectas de 70 metros

Sábado. 5' caminando + 30' al trote + 4 rectas de 70 metros

Semana 2

Martes. 30' al trote + 2' caminando + 10' al trote + 4 rectas de 70 metros

Jueves. 30' al trote + 2' caminando + 15' al trote + 4 rectas de 70 metros

Sábado. 40' al trote + 4 rectas de 70 metros

Semana 3

Martes. 40' al trote + 2' caminando + 10' al trote + 4 rectas de 70 metros

Jueves. 20' corriendo (los primeros 10' al trote y los segundos 10' a ritmo algo vivo) + 4 rectas de 70 metros

Sábado. 50' al trote + 4 rectas de 70 metros

Semana 4

Martes. 30' al trote + 5' caminando + 20' al trote + 4 rectas de 70 metros

Jueves. 30' corriendo (los primeros 20' al trote y los segundos 10' a ritmo algo vivo) + 4 rectas de 70 metros

Sábado. 55' al trote + 4 rectas de 70 metros

Semana 5

Martes. 40' al trote + 4 rectas de 70 metros

Jueves. 20' al trote + 4 rectas de 70 metros

Domingo. COMPETICIÓN.

Nota 1: los tramos caminando deben hacerse a ritmo vivo, para mantener los músculos activos y no enfriarnos.

Nota 2: los tramos corriendo deben ser a ritmo cómodo y llevadero, sin sufrimiento.

Nota 3: cuando se pide un ritmo "algo vivo" se pide que el atleta fuerce un poco más de lo habitual, que se note algo más exigido, pero no se trata de ir a tope.

Nota 4: las rectas de 70 metros son en progresión, es decir, se empieza a ritmo medio y se va acelerando hasta acabar con fuerza. Hay que notar que corremos con fuerza, pero no se trata de un sprint a tope, habría riesgo de sufrir una lesión muscular. El objetivo de estas rectas no es ganar velocidad, sino estirar y dar de sí una musculatura que ha quedado un poco encogida tras un rodaje más o menos largo a ritmo lento.