

Plan para hacer 56' en 10.000

Éste es un plan de entrenamiento para hacer una carrera de 10 kilómetros en 55 o 56'. Apenas se especifican ritmos de rodaje o de cambios de ritmo, es mejor que un principiante no se agobie demasiado con ello. En cualquier caso, y como referencia muy básica, los rodajes pueden hacerse a 6'00" o 6'15" el kilómetro, mientras que las series, que se han medido deliberadamente en minutos y no en metros, deben hacerse a ritmos que el atleta considere más exigentes que los rodajes, pero nunca a tope. En series se manejarán ritmos aproximados de entre 5'30" y 5'15" el kilómetro, no es necesario correr más deprisa en estos niveles.

Semana 1

Entrenamiento 1. 30' carrera continua + 4 x 70 metros.

Entrenamiento 2. 40' carrera continua + 4 x 70 metros.

Entrenamiento 3. 50' carrera continua + 4 x 70 metros.

Semana 2

Entrenamiento 1. 30' carrera continua. Los primeros 10' suaves, calentando, los últimos 20' a un ritmo algo más alto del habitual (no a tope). 4 x 70 metros.

Entrenamiento 2. Series. 6 x 4' (con 2' de recuperación). Calentar 10' a trote muy suave + 3 x 70 metros + 3' descanso caminando + 6 x 4' a ritmo fuerte (descanso de 2' entre series) + 2 x 70 metros.

Entrenamiento 3. 50' carrera continua. Los últimos 15' en ligera progresión. 4 x 70 metros.

Semana 3

Entrenamiento 1. 40' carrera continua en progresión. 20' al trote cómodo y a partir de ahí vamos progresando, subimos un puntito cada 5'. Los últimos 5', que serán los más rápidos, hay que hacerlos vivos, pero no a tope. Al final, 4 x 70 metros

Entrenamiento 2. Series. 4 x 6' (con 3' de recuperación). Calentar 10' a trote muy suave + 3 x 70 metros + 3' descanso caminando + 4 x 6' a ritmo fuerte (descanso de 3' entre series) + 2 x 70 metros.

Entrenamiento 3. 60' carrera continua + 4 x 70 metros

Semana 4

Entrenamiento 1. 50' carrera continua suave. 4 x 70 metros.

Entrenamiento 2. 50' carrera continua: 20' cómodo + 10' vivo + 10' cómodo + 10' vivo. 4 x 70 metros.

Entrenamiento 3. 50' carrera continua. Los últimos 15' en progresión. 4 x 70 metros.

Semana 5

Entrenamiento 1. 40' carrera continua en progresión. 20' al trote cómodo y a partir de ahí vamos progresando, subimos un puntito cada 5'. Los últimos 5', que serán los más rápidos, hay que hacerlos vivos, pero no a tope. Al final, 4 x 70 metros

Entrenamiento 2. Test: 10' trote de calentamiento + 2 x 70 metros. Descansamos y realizamos un 5.000 en pista (o en lo más parecido que encontremos, pero que la distancia sea fiable). Nos lo tomamos como una especie de competición, a ver qué ritmo somos capaces de llevar. Habrá que ser un poco conservador al principio para no desfondarse antes de tiempo.

Debemos ser capaces de hacer el 5.000 sobre los 27'30", es decir, a un ritmo de 5'30" el kilómetro.

Entrenamiento 3. 30' carrera continua (suave, que hay que recuperarse de la paliza del test) + 4 x 70 metros.

Semana 6

Entrenamiento 1. 40' carrera continua: 10' cómodo + 10' vivo + 10' cómodo + 10' vivo. 4 x 70 metros.

Entrenamiento 2. Series. 4 x 5' (con 3' de recuperación). Calentar 10' a trote muy suave + 3 x 70 metros + 3' descanso caminando + 4 x 5' a ritmo fuerte (descanso de 3' entre series) + 2 x 70 metros.

Entrenamiento 3. 50' carrera continua. 4 x 70 metros.

Semana 7

Entrenamiento 1. 30' carrera continua. Al final, 4 x 70 metros

Entrenamiento 2. 40' carrera continua. Del 25' al 30' subimos un poco el ritmo; del 30' al 35' volvemos al ritmo cómodo; del 35' al 40' progresamos claramente hasta acabar con fuerza (pero sin morir). Al final, 4 x 70 metros

Entrenamiento 3. 50' carrera continua + 4 x 70 metros.

Semana 8

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

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

Domingo. COMPETICIÓN.

Nota 1: en los entrenamientos de series, más vale ser conservador en las primeras y luego forzar en función de cómo nos encontremos, que excederse al principio y desfondarse antes de tiempo.

Nota 2: en los entrenamientos de series, la recuperación entre las mismas debe realizarse caminando, no hay que quedarse parado ni sentarse.

Nota 3: cuando se habla de un ritmo "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 potencia y con la zancada alta, 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.

Nota 5: se proponen tres entrenamientos por semana que el corredor distribuirá a su gusto y según su disponibilidad. Eso sí, conviene ser equilibrado, no tiene sentido correr tres días seguidos y luego descansar cuatro.