



## Plan 10 km en 40 minutos

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
1 Semana	12 KM a 5'00"	DESCANSO	FARTLEK	12 KM a 5'00"	12x400 a 1'24" R:1-2'	DESCANSO	14 KM CUESTAS
2 Semana	FARTLEK	12 KM a 5'00"	6x1000 a 3'50" R:1	12 KM a 5'00"	4KM+4KM a 4'10" + 4KM	DESCANSO	16 KM CUESTAS
3 Semana	FARTLEK	12 KM a 5'00"	3x2000 a 7'40" R:2	12 KM a 5'00"	4KM+4KM a 4'05" + 4KM	DESCANSO	18 KM CUESTAS
4 Semana	FARTLEK	12 KM a 5'00"	6x1000 a 3'45" R:1	12 KM a 5'00"	4KM+4KM a 4'00" + 4KM	DESCANSO	10 a 5'00" + 5 a 4'30"
5 Semana	12 KM a 5'00"	DESCANSO	3x2000 a 7'30" R:2	12 KM a 5'00"	5KM+5KM a 4'00" + 5KM	DESCANSO	10 a 5'00" + 5 a 4'20"
6 Semana	12 KM a 5'00"	DESCANSO	4x1000 a 3'50" R:1	6 KM SUAVES	DESCANSO	COMPETICION	DESCANSO

FARTLEK: 4 KM CALENTANDO + 500 METROS RAPIDOS - 500 METROS LENTOS (5 VECES) + 4 KM DE CALENTANDO

R:1=recuperacion 1 minuto

R:2=recuperacion 2 minutos

R:1-2=recuperacion entre 1 y 2 minutos

