



## Plan 10 km en 45 minutos

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
1 Semana	12 KM a 5'00"	DESCANSO	FARTLEK	12 KM a 5'00"	12*400 a 1'36" R:1-2	DESCANSO	14 KM CUESTAS
2 Semana	12 KM a 5'00"	DESCANSO	6*1000 a 4'10" R:1	12 KM a 5'00"	4KM+4KM a 4'40"+ 4KM	DESCANSO	16 KM CUESTAS
3 Semana	12 KM a 5'00"	DESCANSO	3*2000 a 8'20" R:2	12 KM a 5'00"	4KM+4KM a 4'35"+ 4KM	DESCANSO	18 KM CUESTAS
4 Semana	12 KM a 5'00"	DESCANSO	6*1000 a 4'00" R:1	12 KM a 5'00"	4KM+4KM a 4'30"+ 4KM	DESCANSO	10 a 5'00" + 5 a 4'45"
5 Semana	12 KM a 5'00"	DESCANSO	3*2000 a 8'10" R:2	12 KM a 5'00"	5KM+5KM a 4'30"+ 5KM	DESCANSO	10 a 5'00" + 5 a 4'40"
6 Semana	FARTLEK	DESCANSO	4*1000 a 4'10" R:1	6 KM SUAVES	DESCANSO	COMPETICION	DESCANSO

FARTLEK: 3 KM CALENTANDO + 500 METROS RAPIDOS - 500 METROS LENTOS (4 VECES) + 3KM DE CALENTANDO

R:1=recuperacion 1 minuto

R:2=recuperacion 2 minutos

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

