



## Plan 10 km en 50 minutos

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
1 Semana	8 KM SUAVES	DESCANSO	FARTLEK	DESCANSO	10 KM SUAVES	DESCANSO	14 KM CUESTAS
2 Semana	10 KM SUAVES	DESCANSO	FARTLEK	DESCANSO	12 KM SUAVES + 1000	DESCANSO	16 KM CUESTAS
3 Semana	10 KM SUAVES	DESCANSO	8*400 A 2' R:1-2	DESCANSO	4KM+4KM A 5'10" + 4KM	DESCANSO	18 KM CUESTAS
4 Semana	10 KM SUAVES	DESCANSO	4*1000 A 4'45" R:1	DESCANSO	4KM+4KM A 5'05" + 4KM	DESCANSO	10 A 5'15" + 5 A 5'05"
5 Semana	10 KM SUAVES	DESCANSO	2*2000 A 9'50" R: 2	DESCANSO	5KM+5KM A 5'05" + 5KM	DESCANSO	5 A 5'15" + 5 A 5'05"
6 Semana	10 KM SUAVES	DESCANSO	FARTLEK	6 KM SUAVES	DESCANSO	COMPETICION	DESCANSO

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

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

