

PROGRAMA AVANZADO DE 10 Km

OBJETIVO: MEJORAR EL TIEMPO DE CARRERA DE 10 Km
 DE 5 Km **PROGRAMA:** 6 DIAS POR SEMANA **REQUISITOS PREVIOS:** PROGRAMA AVANZADO

1a SEMANA

LUNES
 40 MIN. CON COLINAS

MARTES
 25 MIN. DE CARRERA CON RITMO CON-
 STANTE

MIERCOLES
 60 MIN. DE CARRERA SUAVE

JUEVES
 20 MIN. DE CARRERA A INTERVALOS (1
 MIN. DE CARRERA A PASO RAPIDO, 1 MIN.
 DE CARRERA SUAVE)

VIERNES
 DESCANSO

SABADO
 CARRERA CAMPO A TRAVES O EN CIUDAD

DOMINGO
 80 MIN. DE CARRERA SUAVE

2a SEMANA

LUNES
 40 MIN. DE CARRERA A INTERVALOS
 (FOOTING, SPRINT)

MARTES
 2 CARRERAS DE 10 MIN. (3 MIN.)

MIERCOLES
 60 MIN. DE CARRERA SUAVE

JUEVES
 8 CARRERAS DE 3 MIN. (90 SEG.)

VIERNES
 DESCANSO

SABADO
 20 MIN. DE CARRERA A PASO RAPIDO

DOMINGO
 90 MIN. DE CARRERA SUAVE

3a SEMANA

LUNES
 40 MIN. CON COLINAS

MARTES
 3 CARRERAS DE 8 MIN. (3 MIN.)

MIERCOLES
 70 MIN. DE CARRERA SUAVE

JUEVES
 10 CARRERAS A PASO RAPIDO DE 2 MIN.
 (1 MIN. DE FOOTING PARA RECUPERARSE)

VIERNES
 DESCANSO

SABADO
 40 MIN. DE CARRERA ESTABLE

DOMINGO
 80 MIN. DE CARRERA SUAVE

4a SEMANA

LUNES
 40 MIN. DE CARRERA A INTERVALOS (FOOT-
 ING, SPRINT)

MARTES
 6 CARRERAS DE 5 MIN. (2 MIN.)

MIERCOLES
 60 MIN. DE CARRERA SUAVE

JUEVES
 2 CARRERAS A PASO RAPIDO DE 4 MIN.,
 3 MIN., 2 MIN. Y 1 MIN. (90 SEG. DE RECU-
 PERACION ENTRE CARRERAS)

VIERNES
 DESCANSO

SEBADO
 45 MIN. DE CARRERA ESTABLE

DOMINGO
 90 MIN. DE CARRERA SUAVE

5a SEMANA

LUNES
 20 MIN. DE CARRERA CON RITMO CON-
 STANTE

MARTES
 30 MIN. DE CARRERA ESTABLE

MIERCOLES
 40 MIN. DE CARRERA SUAVE

JUEVES
 30 MIN. DE CARRERA ESTABLE

VIERNES
 FOOTING Y CAMINATA DE PASO LARGO

SABADO
 DESCANSO

DOMINGO
 CARRERA DE 10 KM