



# 10KM EN 55 MINUTOS POR MARTÍN FIZ



	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	SÁBADO 30	DOMINGO 31
SEMANA 1	Descanso	Estiramientos 10' 4 Km a ritmo 6'00" 20' caminar + 6' correr Estiramientos 10'	Descanso	30' correr lento + Estiramientos + 10 X 30" rápido Recuperar 1' andando	Descanso	6 km trote lento + Estirar + Abdominales 2 Km de trote lento Estiramientos	30' trote lento + 15' caminar rápido + < 15' caminar rápido
	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05	SÁBADO 06	DOMINGO 07
SEMANA 2	Descanso	35' trote lento + Estiramientos 10' 10' trote lentor Estiramientos 10'	Descanso	Descanso	25' correr + Estiramientos + 6 X 2' correr Recuperar 1' andando	Descanso	40' trote lento + 20' caminar rápido + 10' trote lento + 10' caminar rápido
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SÁBADO 13	DOMINGO 14
SEMANA 3	Descanso	40' de trote lento + 25' caminar 15' trote 5'30"/Km Estiramientos 10'	Descanso	15' correr lento + 4 X 1.000 (5'20") Recuperar 4' andando Estiramientos +	Descanso	8 Km trote ritmo lento Estiramientos	45' de trote lento + 15' caminar rápido + 5' correr lento + 10' caminar suave
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SÁBADO 20	DOMINGO 21
SEMANA 4	Descanso	20' trote + Estiramientos 10' 10 X 1' Ritmo medio Recuperar 2' andando	Descanso	6 Km trote lento + Estiramientos 1 Km en 5'15"/km Estiramiento	Descanso	Descanso	PONLE FRENO 10 KM. 45" RITMO 4'30"/KM

TROTE RITMO LENTO = 8'30"/KM

TROTE RITMO MEDIO = 7'30"/KM

TROTE RITMO MEDIO = 7'30"/KM

CAMINAR RÁPIDO = 10'30"/KM

MEDIO = 6'15"/KM

ALTO = 6'45 / KM

6'30"/KM

5'55"/KM

5'30"/KM

PULSO MÁXIMO = 220 PULSACIONES - LA EDAD.

EJEMPLO 220 PULSACIONES - 53 AÑOS = 167 PULSACIONES POR MINUTO ES MI PULSO MÁXIMO