



# 10KM FINISHER POR MARTÍN FIZ



	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	SÁBADO 30	DOMINGO 31
SEMANA 1	Descanso	Estiramientos 10' 5' caminar + 10' correr 10' caminar + 5' correr Estiramientos 10'	Descanso	10' caminar + 10' correr 10' caminar + 8' correr Estiramientos + Abdominales	Descanso	75' Caminar rápido	30' caminar rápido + 20' correr lento + 15' caminar rápido + 10' correr lento
SEMANA 2	Descanso	20' caminar rápido + 15' correr lento 5' caminar + 5' correr Estiramientos 10'	80' Caminar rápido	Descanso	15' correr + 20' caminar rápido 8' correr lento + 15' caminar rápido	Descanso	25' trote lento + 20' caminar rápido + 12' trote lento + 20' caminar rápido
SEMANA 3	Descanso	25' de trote lento + 25' caminar 10' trote lento Estiramientos 10'	Descanso	15' correr lento + Estiramientos + 1' correr rápido + 1' andar lento 10 veces	Descanso	Descanso	35' de trote lento + 25' caminar rápido + 15' correr lento + 10' caminar suave
SEMANA 4	Descanso	30' trote + Estiramientos 10' 3 X 1000 (6'45") Recuperar 3' andando	Descanso	Descanso	6 Km trote lento + Estiramientos 3 X 2' ritmo medio Recuperar 2' andando	Descanso	PONLE FRENO

TROTE RITMO LENTO = 8'30"/KM  
 TROTE RITMO MEDIO = 7'30"/KM    MEDIO = 6'15"/KM  
 TROTE RITMO MEDIO = 7'30"/KM  
 CAMINAR RÁPIDO = 10'30"/KM

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