



10KM EN 60 MINUTOS POR MARTÍN FIZ



	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	SÁBADO 30	DOMINGO 31
SEMANA 1	30' correr lento + 15' Estiramientos Abdominales 10' correr lento	Estiramientos 10' 4 Km a ritmo 6'30" 20' caminar + 6' correr Estiramientos 10'	Descanso	25' correr lento + Estiramientos + 10 X 30" rápido Recuperar l' andando	Descanso	6 km trote lento + Estirar + Abdominales 2 Km de trote lento Estiramientos	30' trote lento + 15' caminar rápido + 13' trote (6'00"/Km) + 15' caminar rápido
SEMANA 2	Descanso	35' trote lento + Estiramientos 10' 10' trote lentor Estiramientos 10'	Descanso	Descanso	25' correr + Estiramientos + 6 X 2' correr Recuperar l' andando	Descanso	40' trote lento+ 20' caminar rápido + 10' trote lento + 10' caminar rápido
SEMANA 3	Descanso	40' de trote lento + 25' caminar 12' trote 5'55/Km Estiramientos 10'	Descanso	15' correr lento + 4 X 1.000 (5'45") Recuperar 4' andando Estiramientos +	Descanso	8 Km trote ritmo lento Estiramientos	45' de trote lento + 15' caminar rápido + 5' correr lento + 10' caminar suave
SEMANA 4	Descanso	20' trote + Estiramientos 10' 10 X 1' Ritmo medio Recuperar 2' andando	Descanso	6 Km trote lento + Estiramientos 1 Km en 5'30"/km Estiramiento	Descanso	Descanso	PONLE FRENO 10 KM. 60' RITMO 6'00"/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

6'45"/KM

6'15"/KM

5'55"/KM

PULSO MÁXIMO = 220 PULSACIONES - LA EDAD.

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