



10KM EN 45 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	35' Correr lento + 6' correr a 4'20"/Km Estirar + 10' correr lento	Descanso	40' correr lento + Estiramientos + 10 X 100 m. Recuperación Trote lento	Descanso	6 km trote lento + Estirar 4 km de trote terreno variado Estiramientos Abdominales	50' trote lento + Estirar 8 X 200 en progresión Recuperar 100 trote lento
SEMANA 2	Descanso	35' trote lento + Estiramientos 10' 10 X 200 Recuperar 100 m. trote	35' trote lento + Estirar + 3 Km a 4'05"/Km 10' trote lento	Descanso	20' correr + Estiramientos + 2 X 2000 (4'10) + 2 X 1000 (4'00") Recuperar 4' trote lento	50' de trote lento terreno variado	20' trote lento 5'30"/Km 15' Carrera a 4'30/km 10' trote lento 10' caminar rapido 4'15"/Km
SEMANA 3	Descanso	20' de trote lento + estirar + 10 X 500 (1'55") Recuperar 2'30" trote lento	55 min. trote lento Estirar	15' correr lento + 6 X 1.000 (3'50") Recuperar 3' Stop Finalizar 10' trote lento	Descanso	5 Km de trote ritmo 5'30" 5 Km de trote ritmo 4'30 + 2 Km A 4'10" 1 Km a 5'30	60' de trote lento + Estiramientos + 10 x 100 RECUPERAR 100 M. TROLE MUY LENTO
SEMANA 4	Descanso	20' trote + Estiramientos 10' 15 X 200 metros (48")	Descanso	7 Km trote lento + 10 x 400 Rec. 1'30" 3 Km en 5'30"/km Ritmo 400 = 1'35"	40' trote muy suave Estirar 6 X 100 en progresión Recuperar 100 m.	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

5'30"/KM

MEDIO = 6'15"/KM

4'45"/KM

ALTO = 6'45 / KM

3'55"/KM

PULSO MÁXIMO = 220 PULSACIONES - LA EDAD.

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