

Plan para hacer 47' en 10.000

Aquí está el plan para intentar un 10.000 en unos 47', es decir, para correr a un ritmo de entre 4'40" y 4'45" cada kilómetro. Cuando se habla en este plan de "carrera continua", me refiero a un ritmo cómodo para el atleta. En cualquier caso, y dado el objetivo final, hablamos de rodajes a ritmo de entre 5'30" y 5'50", por ofrecer una referencia básica.

Semana 1

Entrenamiento 1. 50' carrera continua + 4 x 70 metros.

Entrenamiento 2. 50' carrera continua: 20' cómodo + 10' vivo + 10' cómodo + 10' vivo. Al final, 4 x 70 metros.

Entrenamiento 3. 60' carrera continua + 4 x 70 metros.

Semana 2

Entrenamiento 1. 50' carrera continua + 4 x 70 metros.

Entrenamiento 2. Series 10 x 100 metros. 20' calentamiento + 4 x 70 metros + 3' descanso + 10 x 100 (30" de recuperación) + 10' trote. El ritmo medio de las series debe rondar los 20-21".

Entrenamiento 3. 50' carrera continua (los últimos 10' a ritmo algo más alto) + 4 x 70 metros.

Semana 3

Entrenamiento 1. 50' carrera continua + 4 x 70 metros.

Entrenamiento 2. Series 6 x 200 metros. 20' calentamiento + 4 x 70 metros + 3' descanso + 6 x 200 (30" de recuperación) + 10' trote. El ritmo medio de las series debe rondar los 40"-42".

Entrenamiento 3. 50' carrera continua (últimos 20' en progresión) + 4 x 70 metros.

Semana 4

Entrenamiento 1. 50' carrera continua + 4 x 70 metros.

Entrenamiento 2. Series 16 x 100 metros. 20' calentamiento + 4 x 70 metros + 3' descanso + 8 x 100 (30" de recuperación) + 4' de descanso caminando + 8 x 100 (30" de recuperación) + 10' trote. El ritmo medio de las series debe rondar los 21".

Entrenamiento 3. 50' carrera continua (últimos 10' en progresión) + 4 x 70 metros.

Entrenamiento 4. Series 5 x 1.000 metros. 20' calentamiento + 4 x 70 metros + 3' descanso + 5 x 1.000 (3' de recuperación) + 5' trote. El ritmo medio de las series debe rondar los 4'30".

Semana 5

Entrenamiento 1. 50' carrera continua + 4 x 70 metros.

Entrenamiento 2. Series 12 x 200 metros. 20' calentamiento + 4 x 70 metros + 3' descanso + 6 x 200 (30" de recuperación) + 4' de descanso caminando + 6 x 200 (45" de recuperación) + 10' trote. El ritmo medio de las series debe rondar los 43"-44" en la primera tanda y los 41"-42" en la segunda.

Entrenamiento 3. 60' carrera continua + 4 x 70 metros.

Entrenamiento 4. Series 3 x 2.000 metros. 20' calentamiento + 4 x 70 metros + 3' descanso + 3 x 2.000 (5' de recuperación) + 5' trote. El ritmo medio de las series debe rondar los 9'00".

Semana 6

Entrenamiento 1. 50' carrera continua + 4 x 70 metros.

Entrenamiento 2. Series 8 x 100 metros + 5 x 200. 20' calentamiento + 4 x 70 metros + 3' descanso + 8 x 100 (30" de recuperación) + 4' de descanso caminando + 5 x 200 (45" de

recuperación) + 10' trote. El ritmo medio de las series debe rondar los 21" las de 100 metros y los 42" las de 200.

Entrenamiento 3. 50' con cambios: 20' trote + 20' ritmo vivo + 10' trote + 4 x 70 metros.

Entrenamiento 4. 50' con cambios de ritmo de duración decreciente e intensidad creciente: 10' trote + 5' ritmo alto + 5' trote + 5' ritmo alto + 5' trote + 4' ritmo alto + 4' trote + 3' ritmo alto + 3' trote + 3' ritmo alto + 3' trote. Se trata de realizar dos cambios de 5', uno de 4' y otros dos de 3'. Cuanto más corto sea el cambio, más ritmo hay que imprimir.

Semana 7

Entrenamiento 1. 50' carrera continua + 4 x 70 metros.

Entrenamiento 2. Series 8 x 100 metros + 5 x 200. 20' calentamiento + 4 x 70 metros + 3' descanso + 8 x 100 (30" de recuperación) + 4' de descanso caminando + 5 x 200 (45" de recuperación) + 10' trote. El ritmo medio de las series debe rondar los 20" las de 100 metros y los 40" las de 200.

Entrenamiento 3. 50' carrera continua (últimos 20' en progresión) + 4 x 70 metros.

Entrenamiento 4. Series 3 x 2.000 metros. 20' calentamiento + 4 x 70 metros + 3' descanso + 3 x 2.000 (5' de recuperación) + 5' trote. El ritmo medio de las series debe rondar los 8'50".

Semana 8

Martes. 40' al trote + 4 rectas de 70 metros

Jueves. 20' al trote + 4 rectas de 70 metros

Domingo. COMPETICIÓN.

Nota 1: conviene estirar después de cada entrenamiento.