

Plan para hacer 39' en 10.000

Este plan debe permitirnos rondar los 38 o 39', es decir, romper la barrera de los 40' en 10.000 metros. Para alcanzar este objetivo ya hay que correr muy deprisa.

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.

Entrenamiento 4. 60' carrera continua (40' a ritmo estable y los últimos 20' en progresión, acabamos vivos) + 4 x 70 metros.

Semana 2

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

Entrenamiento 2. Series 12 x 100 metros. 20' calentamiento + 4 x 70 metros + 3' descanso + 12 x 100 (30" de recuperación) + 10' trote. El ritmo medio de las series debe rondar los 18".

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

Entrenamiento 4. 60' carrera continua con cambios de ritmo: 30' al trote + 10' a ritmo alto + 5' trote + 5' ritmo alto + 5' trote + 5' ritmo alto. Al final, 2 x 70 metros. Si hay forma de medirlo, los cambios deben hacerse a ritmos cercanos a 4' el kilómetro.

Semana 3

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

Entrenamiento 2. Series 8 x 200 metros. 20' calentamiento + 4 x 70 metros + 3' descanso + 8 x 200 (30" de recuperación) + 10' trote. El ritmo medio de las series debe rondar los 36"-37".

Entrenamiento 3. 60' carrera continua (últimos 20' en progresión) + 4 x 70 metros.

Entrenamiento 4. 50' carrera continua con cambios de ritmo: 15' al trote + 10' a ritmo alto + 5' trote + 5' ritmo alto + 5' trote + 5' ritmo alto + 5' trote. Al final, 4 x 70 metros. Insistimos en ritmos cercanos a 4' el kilómetro.

Semana 4

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

Entrenamiento 2. Series 20 x 100 metros. 20' calentamiento + 4 x 70 metros + 3' descanso + 10 x 100 (30" de recuperación) + 4' de descanso caminando + 10 x 100 (30" de recuperación) + 10' trote. El ritmo medio de las series debe rondar los 18".

Entrenamiento 3. 50' carrera continua (últimos 20' 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 3'50".

Entrenamiento 5. 60' carrera continua, los últimos 10' en ligera progresión. Al final, 4 x 70 metros.

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 36"-37" en la primera tanda y los 34"-35" en la segunda.

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 7'40".

Entrenamiento 5. 60' carrera continua, los últimos 10' en ligera progresión. Al final, 4 x 70 metros.

Semana 6

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

Entrenamiento 2. Series 10 x 100 metros + 6 x 200. 20' calentamiento + 4 x 70 metros + 3' descanso + 10 x 100 (30" de recuperación) + 4' de descanso caminando + 6 x 200 (45" de recuperación) + 10' trote. El ritmo medio de las series debe rondar los 17"-18" las de 100 metros y los 35"-36" 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.

Entrenamiento 5. 60' carrera continua, los últimos 10' en ligera progresión. Al final, 4 x 70 metros.

Semana 7

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

Entrenamiento 2. Series 10 x 100 metros + 6 x 200. 20' calentamiento + 4 x 70 metros + 3' descanso + 10 x 100 (30" de recuperación) + 4' de descanso caminando + 6 x 200 (45" de recuperación) + 10' trote. El ritmo medio de las series debe rondar los 17" las de 100 metros y los 34"-35" 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 7'30".

Entrenamiento 5. 60' carrera continua, los últimos 10' en ligera progresión. Al final, 4 x 70 metros.

Semana 8

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

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

Domingo. COMPETICIÓN.

Nota 1: no se especifica el ritmo de los rodajes porque a estos niveles un atleta sabe perfectamente cuál es.