

Guía para

correr

10 km

Plan de entrenamiento
creado por Rob Watson.
4 veces campeón de Canadá,
9 veces miembro del equipo
nacional de Canadá y orgulloso
embajador de lululemon.



Vocabulario de entrenamiento

Ritmo fácil

El 90-95 % de una carrera de 10 k es aeróbica y pasarás la mayor parte del entrenamiento a un ritmo «fácil» o «aeróbico». Una carrera a ritmo fácil significa que correrás a un ritmo cómodo, durante el que puedes mantener una conversación. Este ritmo puede variar cada día, dependiendo de cómo te sientas. Los días de ritmo fácil, no debes sentir que te estás «forzando».

Carrera a ritmos controlados

El objetivo es que tu cuerpo esté cómodo con la incomodidad. Las carreras a ritmos controlados deben ser duras pero sin llegar a superar ese nivel de incomodidad y el cuerpo debe ser capaz de eliminar todo el lactato que produce. Por regla general, deberías poder aguantar el ritmo de este tipo de carreras durante 60 minutos.

Ritmo de entrenamiento a intervalos

El ritmo a intervalos debe ser aquella velocidad que puedes mantener durante 10-15 minutos con el máximo esfuerzo. Los intervalos son repeticiones más cortas con más tiempo de descanso. El ritmo es más rápido que el ritmo de carrera de 10 k, los músculos te deben quemar en cada repetición.

Esprints

Son esprints cortos de 15-25 segundos que sueltan el cuerpo y lo preparan para ir más rápido. Se hacen en series de 4 a 10; se empieza a ritmo de carrera de 5 k y se va aumentando hasta llegar al ritmo de carrera de 10 k. Puedes hacer los esprints antes o después de correr, o al final del calentamiento.

Cuestas

El entrenamiento en cuesta es un método de bajo impacto con el que aumentar la potencia, mejorar la economía de carrera e incrementar la velocidad. Las repeticiones en cuestas más largas pueden ayudarte a mejorar la potencia, mientras que las repeticiones más cortas desarrollarán la velocidad y la potencia. Las carreras en cuesta queman, pero te hacen más fuerte.

Calentamiento

El objetivo del calentamiento lo indica su propio nombre: calentar los músculos para que fluya la sangre y las piernas se suelten. Puedes calentar lento si lo necesitas.

Recuperación

Has acumulado lactato en las piernas durante la carrera así que trota lento para mantener la sangre en movimiento y que llegue a los músculos cansados, así ayudarás a iniciar el proceso de recuperación. Aquí lo importante son movimientos lentos y relajados.

Carrera larga

La carrera larga es una de las partes más importantes del entrenamiento. Todos los planes incorporan una carrera larga semanal, independientemente de la distancia. Estas carreras oscilan entre los 60 minutos y las 3 horas, dependiendo de tu condición física y de tus objetivos. Sirven para aumentar tu resistencia y capacidad aeróbica, mejorar la eficiencia de tu sistema cardiovascular y aumentar la capacidad de tu cuerpo para almacenar combustible al incrementar la cantidad de glucógeno almacenado en tus músculos e hígado.

Yoga

Al correr, se suele acumular bastante tensión, especialmente en la cadera, los isquiotibiales y las pantorrillas. Además, los corredores suelen tener los glúteos débiles. El yoga es una manera estupenda de aumentar la movilidad y fortalecer los músculos sin impacto y relativamente sin estrés. La postura de la paloma y la secuencia del guerrero son excelentes para trabajar la cadera y los cuádriceps. Para trabajar las pantorrillas y los isquiotibiales, la mejor postura es la del perro boca abajo.

**Ir a la
semana:**

1

2

3

4

5

6

7

8

LUN.

Preparación consciente

Fija tus intenciones para la semana, escribe tus objetivos y piensa en tu propósito para correr.

MAR.

Carrera fácil

4k

MIÉ.

Entrenamiento

10×60" de ejercicio, 60" de trote entre cada serie

JUE.

Yoga

VIE.

Día de descanso

SÁB.

Carrera fácil

6k

DOM.

Día de descanso



LUN.

Preparación consciente

Fija tus intenciones para la semana, escribe tus objetivos y piensa en tu propósito para correr.

MAR.

Carrera fácil

5k

MIÉ.

Entrenamiento

4×30" de ejercicio, 30" trote

4×60" de ejercicio, 60" trote

4×90" de ejercicio, 90" trote

2 minutos de descanso entre cada serie

JUE.

Yoga

VIE.

Día de descanso

SÁB.

Carrera larga

7k

DOM.

Día de descanso



LUN.

Preparación consciente

Fija tus intenciones para la semana, escribe tus objetivos y piensa en tu propósito para correr.

MAR.

Carrera fácil

5k

MIÉ.

Entrenamiento

Calentamiento

1×90" cuesta

4×45" cuesta

4×60" cuesta

1×90" cuesta

JUE.

Yoga

VIE.

Día de descanso

SÁB.

Carrera a ritmos controlados

2×10 minutos a ritmo controlado con 90" segundos de trote entre cada serie

DOM.

Carrera larga

8k



LUN.

Preparación consciente

Fija tus intenciones para la semana, escribe tus objetivos y piensa en tu propósito para correr.

MAR.

Carrera fácil

5k

MIÉ.

Entrenamiento

4-5×1 k a ritmo objetivo de los 10 km
1 minuto andando entre cada serie

JUE.

Yoga

VIE.

Día de descanso

SÁB.

Carrera fácil

5k

DOM.

Carrera larga

9k



LUN.

Preparación consciente

Fija tus intenciones para la semana, escribe tus objetivos y piensa en tu propósito para correr.

MAR.

Carrera fácil

5k

5×esprints

MIÉ.

Entrenamiento

4×1 k, 400 m, 400 m con 60 segundos de descanso entre repeticiones 90" de descanso entre cada serie

JUE.

Yoga

VIE.

Día de descanso

SÁB.

Carrera fácil

5k

DOM.

Carrera a ritmos controlados

3 k fácil

5 k a ritmo controlado

2 k fácil



LUN.

Preparación consciente

Fija tus intenciones para la semana, escribe tus objetivos y piensa en tu propósito para correr.

MAR.

Carrera fácil

6k

MIÉ.

Entrenamiento

3 k, 2 k, 1 k a ritmo objetivo de los 10 k
2 minutos de recuperación caminando entre cada serie

JUE.

Yoga

VIE.

Día de descanso

SÁB.

Carrera fácil

6k

DOM.

Carrera larga

8k



LUN.

Preparación consciente

Fija tus intenciones para la semana, escribe tus objetivos y piensa en tu propósito para correr.

MAR.

Carrera fácil

8k

MIÉ.

Entrenamiento

1 k a ritmo de intervalo

5 k a ritmo objetivo de carrera

1 k a ritmo de intervalo

2 minutos de recuperación entre cada serie

JUE.

Yoga

VIE.

Día de descanso

SÁB.

Carrera fácil

6k

DOM.

Carrera larga

12k



LUN.

Preparación consciente

Fija tus intenciones para la semana, escribe tus objetivos y piensa en tu propósito para correr.

MAR.

Carrera fácil

5k

5×esprints

MIÉ.

Entrenamiento

5×1 k a ritmo objetivo de carrera con 90 segundos de descanso

JUE.

Yoga

VIE.

Carrera fácil

3-5k

¡Prepárate para darlo todo!

SÁB.

Día de descanso

DOM.

Carrera

