MADRID CORRE POR MADRID 14 10KM

B Sabadell

21/09/2014

Av. Menéndez Pelayo 9:30h

La Suma de Todos

Comunidad de Madrid

www.madrid.org

PLAN DE ENTRENAMIENTO | 10.000 METROS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
01	X	7 km. de carrera continua a un ritmo cómodo			X	7 km. de carrera continua a un ritmo cómodo	
02	X	7 km. de *fartlek:* cambios de ritmo cada 2 y 5 min. y aumento de velocidad	5 km. de carrera continua	8 km. de carrera continua	X	5 km. de carrera continua	8 km. de carrera continua
03	X	7 km. de *fartlek:* cambios de ritmo cada 2 y 5 min. y aumento de velocidad	5 km. de carrera continua	8 km. de carrera continua	X	5 km. de carrera continua	8 km. de carrera continua
04	X	Correr 200mt Descanso 90sg. Repetir esta serie 5 veces	7 km. de carrera continua	7 km. de carrera continua	X	7 km. de carrera continua	10 km. de carrera continua
05	X	Correr 400mt Descanso 120sg. Repetir esta serie 5 veces	7 km. de carrera continua	7 km. de carrera continua	X	7 km. de carrera continua	7 km. de carrera continua
06	X	Correr 400mt Descanso 90sg. Repetir esta serie 5 veces	7 km. de carrera continua	8 km. de carrera continua	X	5 km. de carrera continua	12 km. de carrera continua
07	X	8 km. de carrera continua	5 km. de carrera continua	8 km. de carrera continua	X	5 km. de carrera continua	13 km. de carrera continua
08	X	Correr 400mt Descanso 90sg. Repetir esta serie 4 veces	5 km. de carrera continua	7 km. de carrera continua	X	5 km. de carrera continua	12 km. de carrera continua
09	X	7 km. de carrera continua	5 km. de carrera continua	Correr 800mt Descanso 180sg. Repetir esta serie 6 veces	X	7 km. de carrera continua	10 km. de carrera continua
10	X	Correr 400mt Descanso 120sg. Repetir esta serie 5 veces	5 km. de carrera continua	8 km. de carrera continua	X	7 km. de carrera continua	8 km. de carrera continua
11	X	Correr 800mt Descanso 180sg. Repetir esta serie 5 veces	5 km. de carrera continua	8 km. de carrera continua	X	5 km. de carrera continua	8 km. de carrera continua
12	X	7 km. de *fartlek:* cambios de ritmo cada 2 y 5 min. y aumento de velocidad	5 km. de carrera continua	5 km. de carrera continua	X	5 km. de carrera continua	prueba de 10.000 metros