



Planning 10km (sub 40 ')

Preferible: Lunes, miércoles, viernes y domingo

Microciclo 1

- 1) 60' trote suave + 8 rectas de soltura
- 2) 20' trote suave + 20' trote vivo (75% -80%) por sensaciones + 10' trote suave
- 3) 20' trote suave + rutina de fuerza-resistencia + 10' trote suave + 6 rectas de soltura
- 4) 60' trote suave

Microciclo 2

- 1) 15' trote suave + 25' progresivos (60% -80%) + 10' trote suave
- 2) 60' trote suave + 6 rectas
- 3) 20' trote suave + rutina de fuerza-resistencia + 10' trote suave + 6 rectas de soltura
- 4) 20' trote suave + 20' trote vivo (75% -80%) por sensaciones + 15' trote suave

Microciclo 3

- 1) 60' trote suave + 6 rectas de soltura
- 2) 20' trote suave + 2x [5'-3'-1' (80% -85% -90% -95%) p.1'30TS] + 15' trote suave
- 3) 30' trote suave + 20' trote vivo (75% -80%) + 10' trote suave
- 4) 60' trote suave + 6 rectas de soltura

Microciclo 4

- 1) 20' trote suave + 20' progresivos (60% -80%) + 15' trote suave
- 2) 20' trote suave + 10x [2' (90%) p.1'TS] + 20' trote suave
- 3) 30' trote suave + 6 rectas de soltura

4) Competición 5km / 8km

Microciclo 5

- 1) 45' trote suave + 6 rectas de soltura
- 2) 20' trote suave + rutina de fuerza-resistencia + 15' trote suave + 6 rectas de soltura
- 3) 20' trote suave + 10 '(75%) + 10' (80%) + 10 '(85%) +5 '(90%) + 10' trote suave
- 4) 60' trote suave + 6 rectas

Microciclo 6

- 1) 20' trote suave + 20' trote vivo (75% -80%) por sensaciones + 15' trote suave
- 2) 20' trote suave + rutina de fuerza-resistencia + 15' trote suave + 6 rectas de soltura
- 3) 60' trote suave + 6 rectas de soltura
- 4) 20' trote suave + 2x [10 '(80%) pausa 2'30 TS] + 10' trote suave

Microciclo 7

- 1) 60' trote suave + 6 rectas de soltura
- 2) 20' trote suave + 6x1000 (85%) p.2'TS + 15' trote suave
- 3) 60' trote suave + 6 rectas de soltura
- 4) 30' trote suave + 25' trote vivo (75% -80%) por sensaciones + 15' trote suave

Microciclo Competición

- 1) 20' trote suave + 20' progresivos (60% -80%) + 15' trote suave
- 2) 20' trote suave + 12x [1'30 (90%) p.1'15TS] + 15' trote suave
- 3) 30' trote suave + 6 rectas de soltura
- 4) Competición 10km