



## **Planning 10km (sub 50 ')**

Preferible: Martes, jueves y domingo

### Microciclo 1

- 1) 35' trote suave + 8 rectas de soltura
- 2) 20' trote suave + 15' trote vivo (75% -80%) por sensaciones + 10' trote suave
- 3) 45' trote suave + 6 rectas de soltura

### Microciclo 2

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

### Microciclo 3

- 1) 50' trote suave + 6 rectas de soltura
- 2) 20' trote suave + 2x [3'-2'-1' (80% -85% -90% -95%) p.1'30TS] + 15' trote suave
- 3) 60' trote suave + 6 rectas de soltura

### Microciclo 4

- 1) 20' trote suave + 8x [2 '(90%) p.1'TS] + 20' trote suave
- 2) 30' trote suave + 6 rectas de soltura
- 3) 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

#### Microciclo 6

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

#### Microciclo 7

- 1) 50' trote suave + 6 rectas de soltura
- 2) 20' trote suave + 4x1000 (85%) p.2'TS + 15' trote suave
- 3) 60' trote suave + 6 rectas de soltura

#### Microciclo Competición

- 1) 20' trote suave + 15' progresivos (60% -80%) + 15' trote suave
- 2) 35' trote suave + 6 rectas de soltura
- 3) Competición 10km