

# PROGRAMA CORRE 10KM (ENTRENAMIENTOS DE 3 DÍAS POR SEMANA)

## OCTUBRE

FECHAS		CALENTAMIENTO	TAREA	REPETICIONES	DESCANSO ENTRE SERIES	RÍTMO O SENSACIÓN DE ESFUERZO (1 A 5)	LUGAR
28 AL 3 NOV	DÍA 1	20' Carrera continua	1000 Metros	3	1 minutos	3 SOBRE 5	Llano
	DÍA 2	20' Carrera continua	500 metros	4	1 minuto	3/4 SOBRE 5	Dehesa
	DÍA 3		45' Carrera continua		Los últimos 10' rápidos	3/4 SOBRE 5	Dehesa

## NOVIEMBRE

FECHAS		CALENTAMIENTO	TAREA	REPETICIONES	DESCANSO ENTRE SERIES	RÍTMO O SENSACIÓN DE ESFUERZO (1 A 5)	LUGAR
4 AL 10	DÍA 1	25' de Carrera continua	Progresivos de 500m	4	No hay descanso, se empieza de nuevo otra repetición	De menos a más en cada repetición	Dehesa
	DÍA 2	25' Carrera continua	Cuestas de 100-200M	8	2'50" desde arriba	4/5 SOBRE 5	Dehesa
	DÍA 3		45' Carrera continua			3 SOBRE 5	
11 AL 17	DÍA 1	25' de Carrera continua	Progresivos de 500m	4	No hay descanso, se empieza de nuevo otra repetición	De menos a más en cada repetición	Llano
	DÍA 2	25' Carrera continua	Cambios de ritmo cada 5'	4		De menos a más en cada cambio	Dehesa
	DÍA 3		45' Carrera continua			3 SOBRE 5	
18 AL 24	DÍA 1	30' carrera continua	Cuestas de 100-200M	8	2'50" desde arriba	4/5 SOBRE 5	Dehesa
	DÍA 2	30' Carrera continua	500 metros	6	1 minuto	3/4 SOBRE 5	Llano
	DÍA 3		50' Carrera continua			3 SOBRE 5	
25 AL 1 DIC	DÍA 1	30' Carrera continua	1000 Metros	4	1 minutos	3 SOBRE 5	Llano
	DÍA 2	30' Carrera continua	500 metros	6	1 minuto	3/4 SOBRE 5	Dehesa
	DÍA 3		55' Carrera continua		Los últimos 10' rápidos	3/4 SOBRE 5	Dehesa

## DICIEMBRE

FECHAS		CALENTAMIENTO	TAREA	REPETICIONES	DESCANSO ENTRE SERIES	RÍTMO O SENSACIÓN DE ESFUERZO (1 A 5)	LUGAR
2 AL 8	DÍA 1	15' Carrera continua	1500 Metros	4	2 minutos	4 SOBRE 5	Dehesa
	DÍA 2	40' carrera continua	Cuestas de 100-200M	8	2'50" desde arriba	4/5 SOBRE 5	Dehesa
	DÍA 3		55' carrera continua			3 SOBRE 5	
9 AL 15	DÍA 1	30' Carrera continua	500 metros	8	1 minuto	4 SOBRE 5	Llano
	DÍA 2	25' carrera continua	20 minutos (1' al 80%-30" al 50%) + 5 minutos suaves			Parte rápida al 4 parte lenta al 2	Dehesa
	DÍA 3	30' Carrera continua	cuestas de 100- 200M	10	2'50" desde arriba	4 SOBRE 5	Dehesa
16 AL 22	DÍA 1	20' Carrera continua	1500 Metros	4	2 minutos	4 SOBRE 5	Dehesa
	DÍA 2		60' carrera continua			3 SOBRE 5	
	DÍA 3	40' carrera continua	Cuestas de 100-200M	8	2'50" desde arriba	4 SOBRE 5	Dehesa
23 AL 29	DÍA 1	30' Carrera continua	500 metros	10	1 minuto	4 SOBRE 5	Llano
	DÍA 2	20' carrera continua	25 minutos (1" zona 4 y -30" en zona 2) + 5 minutos suaves			Parte rápida al 4 parte lenta al 2	Dehesa
	DÍA 3	30' Carrera continua	200M	2		3 SOBRE 5 (LOS 200M)	Dehesa

**31 DE DICIEMBRE SAN SILVESTRE DE LAS ROZAS**