

Entrenamiento preparatorio para la II Carrea Solidaria Fundación Real Madrid

- **Plan para correr 10Km por debajo de 50'**

Para correr 10 km en 50' hay que correr a un promedio de 5'00 el km. El plan de entrenamiento que debemos seguir será un entrenamiento compuesto tanto por carrera continua, series en cuesta, llano y escaleras, así como por un trabajo compensatorio de TRX y peso corporal.






Tabla 1. De la semana 1 (11/12/2017) a la semana 4 (01/01/2018)

Lunes	10 km + 30 minutos/ de preparación física* 6km a 5'40'' y 4 km a 5'35''
Martes	Descanso
Miércoles	4 km + 2 series de 3.000 metros a 15'50'' con rec. de 3' trotando suave entre una serie y otra 4km a 5'40'', no pasar de 170 pulsaciones (bajarlas a menos de 120 en la rec.)
Jueves	Descanso
Viernes	5 km a 5'40'' + 8 cambios de 60'', con rec. de 3' Los 60'' a 5' y la rec. a 5'50'' (no pasar de 170 pulsaciones en los cambios y no bajar de 145 en las rec.)
Sábado	Descanso
Domingo	12 km (6 km a 5'40 – 6 km a 5'35)
<i>*Preparación física: Ver tabla preparación física</i>	

Tabla 2. De la semana 5 (08/01/2018) a la semana 7 (22/01/2018)

Lunes	12 km + 30´ de preparación física. (4 km a 5´40 – 8 km a 5´30)
Martes	Descanso
Miércoles	5 km a 5´40 + 10 cambios de 30´´, con una rec. de 3´. Los 30´´ a ritmo 4´30 y la rec. a 5´30 el km. No pasar de 170 pulsaciones en los cambios y no bajar de 145 en la rec
Jueves	Descanso
Viernes	5 km + 3 series de 2.000 m. a 9´50, rec. 4´ entre series trotando suave. (5 km a 5´40 – no pasar de 170 pulsaciones. En la rec. bajar a menos 120.)
Sábado	Descanso
Domingo	5 km + 3 series de 2.000 m. a 9´50, rec. 4´ entre series trotando suave. (5 km a 5´40 – no pasar de 170 pulsaciones. En la rec. bajar a menos 120.)
<i>*Preparación física: Ver tabla preparación física</i>	

***PLAN PREPARACIÓN FÍSICA (ejemplo de entrenamiento compensatorio para la carrera)**

Remo en trx cerrado.	
Remo en trx abierto.	
Flexiones, con las manos apoyadas en la parte dura del bosu y como opción las rodillas apoyadas.	
Planchas con las manos en suelo y los pies en el fitball, llevando las rodillas al pecho.	
Zancadas en trx, poner un pie en el suelo y el otro dentro del trx y trabajar.	
Realizar cada ejercicio: <i>3 series de 10 repeticiones con 1 minuto de descanso entre series.</i>	