

## 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	<b>10 km + 30 minutos/ de preparación física*</b>  <b>6km a 5'40'' y 4 km a 5'35''</b>
Martes	<b>Descanso</b>
Miércoles	<b>4 km + 2 series de 3.000 metros a 15'50'' con rec. de 3' trotando suave entre una serie y otra</b>  <b>4km a 5'40'', no pasar de 170 pulsaciones (bajarlas a menos de 120 en la rec.)</b>
Jueves	<b>Descanso</b>
Viernes	<b>5 km a 5'40'' + 8 cambios de 60'', con rec. de 3'</b>  <b>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.)</b>
Sábado	<b>Descanso</b>
Domingo	<b>12 km (6 km a 5'40 – 6 km a 5'35)</b>
<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	<b>12 km + 30´ de preparación física.</b> <b>(4 km a 5´40 – 8 km a 5´30)</b>
Martes	<b>Descanso</b>
Miércoles	<b>5 km a 5´40 + 10 cambios de 30´´, con una rec. de 3´.</b> <b>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</b>
Jueves	<b>Descanso</b>
Viernes	<b>5 km + 3 series de 2.000 m. a 9´50, rec. 4´ entre series trotando suave.</b> <b>(5 km a 5´40 – no pasar de 170 pulsaciones. En la rec. bajar a menos 120.)</b>
Sábado	<b>Descanso</b>
Domingo	<b>5 km + 3 series de 2.000 m. a 9´50, rec. 4´ entre series trotando suave.</b> <b>(5 km a 5´40 – no pasar de 170 pulsaciones. En la rec. bajar a menos 120.)</b>
<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.	
<b>Realizar cada ejercicio:</b>  <i>3 series de 10 repeticiones con 1 minuto de descanso entre series.</i>	