

Entrenamiento preparatorio para la II Carrea Solidaria Fundación Real Madrid






- **Plan para correr 10km por debajo de 40'**

Se necesita una base de 8 semanas de 65 a 90 km semanales, antes de iniciar el entrenamiento especial de 8 semanas. El entrenamiento de una semana típica en este periodo consistirá en:

| | |
|--|---|
| <p>Lunes</p> <p>+ Tabla de preparación física*</p> | <p>Semana 1: 15 km</p> <p>Semana 2, semana 4 y semana 6: 20km</p> <p>Semana 3: 20km incluyendo 3km a 11'30".</p> <p>Semana 5: 400m en 1'25", 800m en 3', 2km en 7'20". Todo 400m rec. Trote de 800m, 1km en 4', 800m en 3', 400m en 1'30". Todo con 400m rec.</p> |
| <p>Martes</p> | <p>Semana 1: 10x400 en 1'30" con 200m rec.</p> <p>Semana 2: 12x200 en 40" y 200m rec.</p> <p>Semana 3: 10km.</p> <p>Semana 4: 5x800 en 3' y 600m rec</p> <p>Semana 5: 14km</p> <p>Semana 6: 2x3km en 11' con 800m rec</p> |
| <p>Miércoles</p> | <p>Semana 1: 12x100 en 17" y 300m de rec.</p> <p>Semana 2: 16x50m, rápido y 350m de rec</p> <p>Semana 3: 8km</p> <p>Semana 4: 10km</p> <p>Semana 5: 10km incluyendo 4 series de 120m rápido</p> <p>Semana 6: 14km</p> |
| <p>Jueves</p> | <p>Semana 1: 10km</p> <p>Semana 2: 10km incluyendo 1500m en 5'05"</p> <p>Semana 3: 11km incluyendo 8km en 35'</p> <p>Semana 4 y semana 5: 11km</p> <p>Semana 6: 13km</p> |

| | |
|---------|---|
| Viernes | <p>Semana 1: 11 km incluyendo 5km en 23'</p> <p>Semana 2: 12 km incluyendo 6km en 26'</p> <p>Semana 3 y semana 5: descanso</p> <p>Semana 4: 16km en 1h10'</p> <p>Semana 6: 10 km</p> |
| Sábado | <p>Semana 1: 16 km</p> <p>Semana 2 y semana 6: 20km</p> <p>Semana 3 y semana 4: 16km</p> <p>Semana 5: carrera de 5km en 19'20'</p> |
| Domingo | Descanso |

***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. |  |
| <p>Realizar cada ejercicio:</p> <p><i>3 series de 10 repeticiones con 1 minuto de descanso entre series.</i></p> | |