






## Entrenamiento preparatorio para la II Carrea Solidaria Fundación Real Madrid

- **Plan para correr 10 km por debajo de 45'**

Para llevar a cabo este plan de entrenamiento es necesario que tengas una buena base aeróbica. Deberías llevar entre dos o tres meses con una carga semanal de unos 40-60km, realizando cada semana carreras de distancia media de entre 5-8 km. Con el siguiente plan semanal (repetir el plan una vez terminadas las 4 semanas), podrás bajar de los 45' en los 10K, lo que implica, un paso por Km de 4'30''.

Lunes	<b>Semana 1: 5 km entre 4'30'' /5'10''</b>
+Plan de preparación física*	<b>Semana 2 y semana 3: 7 km entre 4'30'' /5'10''</b> <b>Semana 4: 8 Km entre 4'30''/5'10''</b>
Martes	<b>Semana 1 y semana 3: 2 bloques (2 series x 1k) entre 4'25''/30'' . Rec, 2'' entre series y 3' entre bloques</b> <b>Semana 2 y semana 4: 3 series x 1k entre 4'25''/30'' y rec. de 2''</b>
Miércoles	<b>Semana 1 y semana 3: Entrenamiento combinado:</b> <b>Semana 2 y semana 4: 4 km a 5'10''/30'' + 4 km a 4'25''/30''</b>
Jueves	<b>Descanso</b>
Viernes	<b>Semana 1 y semana 3: 10 series de 200m entre 4'25''/30'' , rec. entre series de 45''</b> <b>Semana 2: 12 series de 200m entre 4'25''/30'' , rec. entre series de 45''</b> <b>Semana 4: 2 bloques (3 series de 400m) rec. entre series de 1' y 2'' entre bloques</b>
Sábado	<b>Semana 1 y semana 3: 30'' de fartleks alternando terreno llano a 4'25''/30'' con cuestas de 10%/12% de desnivel a 4'30''/5'10''</b> <b>Semana 2: 6 series de 200m, cuestas de 10%/12% de desnivel y rec. de 1' entre series.</b> <b>Semana 4: 2 bloques (5 series de 200m) con cuestas de 10%/12% de desnivel y rec. de 4'25''/30'' entre series y 1' entre bloques</b>
Domingo	<b>Semana 1: 5km a 4'30''/5'10''</b> <b>Semana 2: 6km a 4'30''/5'10'' +6 km a 4'25''/30''</b> <b>Semana 3: 5km a 4'30''/5'10'' + 7 km a 4'25''/30''</b> <b>Semana 4: 10 km en 45'</b>

**\*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>	