

10 SEMANAS PARA UN 10 K

Has retomado tus entrenamientos “serios” y ha llegado el momento de plantearte un objetivo que te motive y te permita dar lo mejor de ti mismo en esta nueva temporada. ¿Qué mejor que un 10 k? Te contamos cómo ponerte a punto en 10 semanas.

MIGUEL ÁNGEL RABANAL. Entrenador Nacional de Atletismo y Ldo. en CC. de la Actividad Física y el Deporte. Lleva más de 20 años preparando a corredores populares de asfalto, trail y triatlón (www.intelligentrunning.es y www.deporteinteligente.com).

**Puesta
a punto
de 10**

¿Eres de los que no pueden entrenar sin una carrera en mente?

Pues queremos que hagas una puesta a punto para llegar en pleno forma a tu objetivo. Trataremos de diferenciar si has hecho un entrenamiento previo, has corrido durante el pasado verano, o si estás un poco justillo de tiempo y tienes que coger un pico de forma rápido para el día elegido. No te pierdas este artículo pues queremos que lo pongas en práctica en las próximas semanas.

Hemos organizado el plan de entrenamiento como si fuera una minitemporada, es decir, en 10 semanas trataremos de tocar los diferentes periodos de preparación para por un lado hacer un recordatorio a todos aquellos que ya lo trabajaron con anterioridad, y un apaño para quienes les ha pillado el toro y no han podido seguir una adecuada programación.

De esta manera las 10 semanas que os proponemos estarían distribuidas de la siguiente manera:

SEMANAS 1-2

TRABAJO DE ACONDICIONAMIENTO

→ OBJETIVOS

- **Para los corredores con buena base anterior:** hacer un trabajo de asimilación y descanso relativo de periodos anteriores.
- **Para los corredores que apenas han entrenado previamente:** mejorar la forma física y progresar adecuadamente en sucesivas semanas.

→ MEDIOS

Trabajo aeróbico no muy largo tanto corriendo como en otros medios (bici, natación, patinaje, spinning, elíptica, remo...) Tonificación muscular en forma de circuitos.

Nivel de preparación	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
CON PREPARACIÓN ANTERIOR (2 días de descanso)	1 hora y 30 min de bici con cambios de ritmo + 30 min de carrera suave	40 min de rodaje suave + Circuito de ejercicios 40 min	Descanso	45 min de carrera con cambios de ritmo + 30 min de natación	Circuito de ejercicios durante 40 min + Rodaje suave de 20 min	Descanso	30 min de rodaje suave + 10 min de caminata + 30 min de rodaje suave
SIN PREPARACIÓN ANTERIOR (3 días de descanso)	1 hora de bici + 25 min de carrera	Descanso	20 min de rodaje con cambios de ritmo + Circuito de ejercicios 50 min	Descanso	Rodaje suave de 35 min + 30 min de natación	Descanso	20 min de rodaje en progresión + 40 min caminata + 20 min de rodaje en regresión

SEMANAS 3-4

TRABAJO DE FUERZA**→ OBJETIVOS**

- **Para los corredores con buena base anterior:** hacer un recordatorio de fuerza, tratando de pasar de la fuerza máxima a la fuerza resistencia, intentando trabajar la fuerza de manera específica.
- **Para los corredores que apenas han entrenado previamente:** dar un plus de calidad a entrenamientos posteriores. Se hará un trabajo de fuerza sin profundizar demasiado.

→ MEDIOS

- Trabajo de gomas y autocargas
- Trabajo de cuestas y multisaltos

Nivel de preparación	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
CON PREPARACIÓN ANTERIOR (2 días de descanso)	10 x 8 multi-saltos horizontales, descanso: 5 min. trote suave	20 min. rodaje suave + Series en cuesta: 8 x 50 m, descanso bajar andando	Descanso	30 min de rodaje suave + 10 min de rodaje fuerte + 15 min de gomas de tren superior	40 min de rodaje medio + 15 min de gomas de tren inferior	Descanso	55 min de rodaje por zona con cuestas
SIN PREPARACIÓN ANTERIOR (3 días de descanso)	40 min de carrera suave + 15 min de gomas de tren inferior	Descanso	30 min de rodaje medio + 15 min de gomas de tren superior	Descanso	40 min de carrera suave + 10 x 10 sentadillas sin peso, descanso: 5 fondos de brazos	Descanso	40 min de rodaje por zona con cuestas



SEMANAS 5-6

TRABAJO DE VOLUMEN

→ OBJETIVOS

- **Para los corredores con buena base anterior:** intentar afianzar la evolución en cuanto a volumen e intensidad según la distancia de la prueba elegida.
- **Para los corredores que apenas han entrenado previamente:** llegar a forjar una base estable de velocidad o fondo para las siguientes dos semanas.

Nivel de preparación	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
CON PREPARACIÓN ANTERIOR (2 días de descanso)	1 hora de rodaje suave + 20 min con cambios de ritmo + 10 min suaves	50 min de rodaje en progresión + 20 min de rodaje en regresión	Descanso	45 min de rodaje suave + 1 km cronometrado + 30 min de rodaje suave	Una hora de rodaje haciendo intentando hacer cambios de frecuencia y amplitud de zancada	Descanso	Una hora y 30 min haciendo la media hora central más fuerte
SIN PREPARACIÓN ANTERIOR (3 días de descanso)	40 min rodaje muy suave + 30 min de rodaje suave	Descanso	30 min rodaje muy suave + 40 min de rodaje suave	Descanso	40 min de rodaje suave + 30 min de rodaje muy suave	Descanso	30 min de rodaje suave + 40 min de rodaje muy suave

SEMANAS 7-8

TRABAJO DE
INTENSIDAD

→ OBJETIVOS

➤ **Para los corredores con buena base anterior:** adecuar la carga de entrenamiento específicamente en cuanto a volumen e intensidad según la distancia de la prueba.

➤ **Para los corredores que apenas han entrenado previamente:** perseguir que los entrenamientos se especialicen en la distancia elegida.

Nivel de preparación	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
CON PREPARACIÓN ANTERIOR (2 días de descanso)	20 min de rodaje suave + 2 x (100-200-300-400-500-400-300-200-100 m), descanso: 1 y 4 min. parado	40 min de rodaje en regresión + 2 x 1 km Descanso: 5 min de rodaje suave	Descanso	50 min de rodaje suave haciendo un sprint durante el último minuto de cada bloque de 10 min.	40 min de rodaje suave	Descanso	15 min. de rodaje en progresión + 15 min. de rodaje en regresión + 10 x 100 m a tope, Descanso: 1 min.
SIN PREPARACIÓN ANTERIOR (3 días de descanso)	30 min rodaje suave + 7 x 200 m, descanso: 2 min	Descanso	3 x 1 km en progresión, descanso 1 km suave + 10 min de rodaje suave	Descanso	20 min de rodaje suave + 6 x 400 m, Descanso: 1 min	Descanso	30 min. de rodaje suave + 8 x 80 m a tope, Descanso: 1 min 30 seg

Consejos para seguir el entrenamiento DE 10 SEMANAS

Como ves, se han especificado los tiempos en lugar de los kilómetros para que puedan seguir estos planes de entrenamiento corredores de diferentes niveles. No obstante, se trata de un modelo general que debes adaptar a tus propias circunstancias.

- Los ritmos de rodaje y trote deben ser muy cómodos, al contrario que los cambios de ritmo y las series que se harán a un ritmo parecido (series largas) o superior al de competición (series cortas).
- Procura hacer una rutina de estiramientos y abdominales 5-15 minutos después del entrenamiento y en los días de descanso.
- Disfruta de cada entrenamiento y si te ves apurado por obligaciones familiares o de trabajo, te puedes saltar de vez en cuando algún día, pero procura que no sea más de dos al mes.
- Al acabar las 10 semanas tómate un mes de descarga en el que bajarás la carga de entrenamiento y aumentarás los descansos.

SEMANAS 9-10

DISMINUCIÓN DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO Y DESCANSO ACTIVO

→ OBJETIVOS

- ▶ Para los corredores con buena base anterior: reducir los entrenamientos paulatinamente y se buscará un mantenimiento del tono muscular sin sobrecargar.
- ▶ Para los corredores que apenas han entrenado previamente: intentar asimilar todo el trabajo realizado anteriormente con una disminución drástica de los entrenamientos.

→ MEDIOS

Aquarunning
Técnica de carrera

Nivel de preparación	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
CON PREPARACIÓN ANTERIOR (2 días de descanso)	30 min. de rodaje suave + 20 min de Aquarunning	10 min de técnica de carrera + 30 min de trote suave + 10 min de técnica de carrera	Descanso	30 min de rodaje suave + 20 min de Aquarunning	15 min de técnica de carrera + 25 min de trote suave + 15 min de técnica de carrera	Descanso	Una hora de rodaje suave o COMPETICIÓN DE 10 KM
SIN PREPARACIÓN ANTERIOR (3 días de descanso)	20 min de rodaje suave + 20 min de Aquarunning	Descanso	25 min de trote suave + 15 min de técnica de carrera	Descanso	20 min de rodaje suave + 20 min de Aquarunning	Descanso	30 min de rodaje suave + 15 min de técnica de carrera o COMPETICIÓN DE 10 KM