



# 10 SEMANAS para tus mejores 10k

Desde hace más de dos décadas, cada año durante el feriado del 25 de mayo se corre en la ciudad de Buenos Aires la clásica "Fiestas Mayas", una de las carreras de running de 10k más tradicionales de Argentina. Viendo el calendario notamos que la edición actual de nuestra revista nos cae como anillo al dedo para encarar un plan de entrenamiento con vistas a este evento. Y si vivís lejos de Buenos Aires o tenés pensado correr otra carrera, podés aplicar estos planes guía (\*) para cualquier otra carrera de la distancia. Son 10 semanas para tus mejores 10k, en donde te proponemos tres niveles y alternativas de entrenamiento. Ponete las zapatillas y alcanzá tu objetivos.

(\*) El objetivo de estos planes guía son dar una idea estimada o ejemplo sobre como se puede preparar una carrera. Cada plan de entrenamiento necesita ser adaptado a la realidad de cada atleta (lesiones previas, background deportivo, peso, condiciones actuales de entrenamiento, objetivos, tiempos, etc). Por eso, este trabajo debe ser hecho a medida por un profesional que evalúe todas estas variables según cada caso.

## PLAN PARA PRINCIPIANTES

En primer lugar, proponemos un plan guía para los que recién se inician y que nunca corrieron 10 km. El objetivo es finalizar. Consiste en tres días de entrenamiento semanal. Trabajamos principalmente con el método continuo, el ritmo de carrera es lento y un día a la semana subimos un poco la intensidad del ritmo los últimos km.

Durante ésta instancia del corredor es más importante la moderación que el exceso. La asimilación de las cargas de entrenamiento debe ser progresiva. No realizamos series o pasadas, sólo algunos cambios de ritmo luego de unas semanas. Conviene descansar un día entre estímulos.

### SEMANA 1

**Mar:** EC + 30' carrera continua + abd + esp + elong.  
**Jue:** EC + 40' suaves + 3 rectas de 40 mts  
**Sáb:** EC + 45' progresivo + ejercicios de fortalecimiento + 4 rectas de 40 mts.

### SEMANA 2

**Mar:** EC + 35' carrera continua + abd + elong.  
**Jue:** EC + 45' suaves + 3 rectas de 50 mts + elong.  
**Sáb:** E. C. + 50' progresivo + ejercicios de carrera + 4 rectas de 50 mts + elong.

### SEMANA 3

**Mar:** EC + 40' carrera continua + abd + esp + elong.  
**Jue:** EC + 50' suaves + 4 rectas de 50 mts en + abd + elong.  
**Sáb:** 60' progresivo + técnica de carrera + 4 rectas en progresión + abd + elong.

### SEMANA 4

**Mar:** EC + 50' carrera continua con leves cuestras + abd + elong.  
**Jue:** EC + 50' suaves + 5 rectas de 60 mts en progresión + abd + elong.  
**Sáb:** EC + 70' progresivo + técnica de carrera + 5 rectas en progresión + abd + elong.

### SEMANA 5

**Mar:** EC + 40' carrera continua con leves cuestras + abd + esp + elong.  
**Jue:** EC + 15' carrera continua + 15 de cambio de ritmo (1' a un ritmo más elevado x 1' de recuperación a ritmo más suave) + 10' trote suave + 3 rectas de 60 mts.  
**Sáb:** 60' progresivo + ejercicios de carrera + 3 rectas de 60 mts + abd + elong.

### SEMANA 6

**Mar:** EC + 25' carrera continua + 20' carrera continua con subidas y bajadas + 10' + elong.  
**Jue:** EC + 20' de trote + ejercicios de fuerza + 20' carrera + 4 rectas 70 mts  
**Sáb:** 65' progresivo + técnica de carrera + 4 rectas en progresión

### SEMANA 7

**Mar:** 55' de carrera con cuestras + abd + elong.  
**Jue:** EC + 20 continuos + 20' de carrera, a un paso por km promedio de 30" más lento que el ritmo de competición  
**Sáb:** 70 progresivo + ejercicios de carrera + 5 rectas progresivo + abd + elong.

### SEMANA 8

**Mar:** 60' de carrera continua + abd + elong.  
**Jue:** EC + 25' carrera continua + trabajos de fuerza + 20' continuos  
**Sáb:** 70' progresivo + ejercicios de carrera + 6 rectas + abd + elong.

### SEMANA 9

**Mar:** 60' con leves lomas + 3 rectas de 40 mts + abd + elong.  
**Jue:** EC + 20 carrera continua + 20' ca-rrera, a un paso por km promedio de 20" más lento que el ritmo de competencia + 10' + abd + elong.  
**Sáb:** 70' progresivo + ejercicios de carrera + 6 rectas progresivas

### SEMANA 10

**Mar:** EC + 40' con cuestras + abd + elong.  
**Jue:** 45' de trote suave.  
**Sáb:** Descanso total  
**Dom:** Competencia 10 km Fiestas Mayas

Si te guiaste por el plan y conseguiste el objetivo finalizando tus 10 km en menos de una hora, estás listo! Inicia con plan intermedio.

## PLAN INTERMEDIOS

Se dirige a las personas que entrenan regularmente entre tres y cuatro días semanales. Tienen experiencias previas en 10km y su objetivo es bajar los 50'

### SEMANA 1

**Mar:** EC + 40' carrera continua + ejercicios de fuerza + abd + espinales + elong.  
**Jue:** EC + 20' carrera + 5 cuestras de 20" (recuperación bajando con trote suave) + 10' reg. + abd + espinales + elong.  
**Sáb:** EC + 40' de carrera continua + escaleras + ejercicios de fuerza + 15' de trote suave + abd + espinales + elong.  
**Dom:** 50' de carrera continua suave + técnica de carrera + 4 rectas en progresión + abd + espinales + elong.

### SEMANA 2

**Mar:** EC + 45' de Fartlek + 4 rectas de 60 mts + abd + espinales + elongación  
**Jue:** EC + 30' de carrera continua + 10' de carrera a un ritmo más intenso + 10' trote suave + abd + espinales + elong.  
**Sáb:** EC + 45' de carrera continua + escaleras + 10' trote suave + abd + espinales + elong.  
**Dom:** EC + 60' de carrera progresiva + 4 rectas de 60 mts + abd + espinales

### SEMANA 3

**Mar:** EC + 50' carrera con subidas y bajadas + 2 circuitos de fuerza + abd + espinales + pasadas  
**Jue:** EC + 10 x 200 mts (con recuperación intermedia de 45") + 10' trote suave + abd + espinales + elong.  
**Sáb:** EC + 50' continuos + escaleras + 10' trote suave + abd + espinales + elong.  
**Dom:** 60' progresivos + 5 rectas de 70 mts progresivo + abd + espinales + elong.

### SEMANA 4

**Mar:** EC + 55' Fartlek + ejercicios de fuerza + 10' trote suave + abd + espinales + elong  
**Jue:** EC + 15' continuos + 4 x 2000 mts (con recuperación intermedia de 2') + 15' trote suave + abd + espinales + elongación  
**Sáb:** EC + 15' continuo + 15' a paso vivo + 10' continuo + 4 rectas en progresión + abd + espinales + elong.  
**Dom:** 65' progresivos + ejercicios de carrera + abd + espinales + elong.

### SEMANA 5

**Mar:** EC + 60 de carrera continua + circuito de fuerza + 10' trote suave + abd + esp + elong.  
**Jue:** EC + 8 x 400 mts (con recuperación de 1' entre c/u) + 10' reg. Abd + esp + elong.  
**Sáb:** EC + 50' continuos + abd + esp + elong  
**Dom:** 70' progresivos + 4 rectas de 80 mts progresivos + abd + espinales + elong.

### SEMANA 6

**Mar:** 60' de carrera + 2 circuitos de fuerza + 10' trote + abd + esp + elong.  
**Jue:** E. calor + 15' de trote + 2 x 3000 mts (recuperación de 2' entre c/u) + 15' trote + abd + espinales + elong.  
**Sáb:** EC + 55 continuos + técnica de carrera + abd + espinales + elong.  
**Dom:** 75' progresivos + técnica de carrera + 5 rectas en progresión + abd + espinales + elong.

### SEMANA 7

**Mar:** EC + 60' de carrera con subidas y bajadas + ejercicios de fuerza + abd + espinales + elong.  
**Jue:** EC + 8 x 600 mts (recuperación de 1' entre c/u) + 10' trote + abd + esp + elong.  
**Sáb:** EC + 40' continuos + abd + espinales + elong.  
**Dom:** EC + 10 km a ritmo de competición + elong.

### SEMANA 8

**Mar:** EC + 60' carrera + ejercicios de fuerza + abd + esp + elong.  
**Jue:** EC + 25' continuo + 2 x 2000 + 1000 mts (recuperación de 90" entre c/u) + 10' al trote + abd + esp + elong.  
**Sáb:** EC + 50' carrera + 6 rectas de 100 mts + abd + esp + elong.  
**Dom:** 80' de carrera progresiva + técnica de carrera + abd + esp + elong.

### SEMANA 9

**Mar:** EC + 60' carrera + abd + esp + elong.  
**Jue:** EC + 20' trote + 4 x 1000 mts (recuperación de 90" al trote entre c/u) + abd + elong.  
**Sáb:** 55' de carrera + 5 x 100 mts (recuperación de 100 mts trote suave entre c/u) + abd + esp + elong.  
**Dom:** 80' progresivos + técnica de carrera + abd + esp + elong.

### SEMANA 10

**Mar:** 60' de carrera + 10 x 100 mts + abd + esp + elong.  
**Jue:** EC + 25' carrera + 3000 mts + 2000 mts + 1000 mts (recuperación 90" trote entre c/u) + 10' trote suave + abd + esp + elong.  
**Sáb:** Descanso.  
**Dom:** 10km Fiestas Mayas

## PLAN PARA BAJAR LOS 40' (AVANZADOS)

Requiere de una base mínima, ya que es exigente. Se dirige a los corredores que compiten regularmente desde hace años y buscan bajar los 40'.

### SEMANA 1

**Mar:** EC + 50' de carrera + 8 cuestras de 30" + 10' trote + abd + esp + elong.  
**Jue:** EC + 20' + 2 km (a promedio 4'10") 2' recuperación al trote + 2 km (a promedio 4'10") 2' recuperación trote + 10' trote + abd + esp + elong.  
**Sáb:** EC + 40' de carrera + circuito de fuerza + 4 rectas  
**Dom:** EC + 65' progresivos + técnica de carrera + 6 rectas

### SEMANA 2

**Mar:** EC + 15' carrera + 25' cambio de ritmo (4' a un ritmo más intenso x 1' recuperación) + ejercicios fuerza de piernas + 5' trote + abd + esp + elong.  
**Jue:** EC + 20' carrera + 12 x 200 mts (entre 40" y 44", recuperación: 45") + 15' trote + abd + esp + elong.  
**Sáb:** 30' de carrera + 4 km a un ritmo de 4' 10" el km + 10' + abd + esp + elong.  
**Dom:** 70' progresivos + 4 x 100 mts progresivo + abd + esp + elong.

**SEMANA 3**

**Mar:** 50' continuos + 2 circuitos de fuerza + 15' trote + abd + esp + elong.  
**Jue:** 20' carrera + 10 x 400 (entre 1'22" a 1'30", recuperación de 1' entre c/u) + 10' trote + abd + esp + elong.  
**Sáb:** 30' continuos + 25' de cambios de ritmo 200 mts x 200 mts de recuperación + 10' trote + elong.  
**Dom:** 75' Progresivos + técnica de carrera + abd + esp + elong.

**SEMANA 4**

**Mar:** 45' carrera + 10 x 100 mts + abd + esp + elong  
**Jue:** 25' + 5 x 1000 mts (entre 3'50" a 4'10", recuperación 90" entre c/u) + 10' trote  
**Sáb:** 25' carrera + piramidal con cambio de ritmo (2' + 3' + 4' + 5' + 5' + 4' + 3' + 2') recuperación 2' trotando.  
**Dom:** 60' carrera continua suave + 5 rectas de 100 mts progresivo + abd + esp + elong

**SEMANA 5**

**Mar:** 40' carrera + 2 circuitos de fuerza + 4 rectas de 80 mts + abd + esp + elong.  
**Jue:** 20' carrera + 3 x 2000 mts (entre 7'40" a 8'10". Recuperación 1' entre c/u) + 10' trote + abd + esp + elong.  
**Sáb:** 50' con cambios de ritmo (20 continuos, seguido 30" a 2' subir el ritmo x el mismo tiempo de recuperación) + 10' trote  
**Dom:** 65' de carrera progresiva + técnica de carrera +6 rectas de 50 mts + abd + esp + elong.

**SEMANA 6**

**Mar:** EC + 45' de carrera + escaleras + 10' trote + abd + esp + elong.  
**Jue:** EC + 15' trote + 1500 mts (6'07") + 1000 mts(3'55") + 500 mts (1'49") recuperación de 1' + 10' trote + abd + esp + elong.  
**Sáb:** 25' carrera + piramidal con cambio de ritmo ( 4' + 5' + 6' + 6' + 5' + 4' ) recuperación de 1' trotando.  
**Dom:** 70' progresivo

**SEMANA 7**

**Mar:** 25' + 3 x 9' a paso vivo x 1' recuperación + 10' rec + abd + esp + elong.  
**Jue:** 15' carrera + 5 km (entre 4' y 4' 05" el km) + 15' trote + abd + esp + elong.  
**Sáb:** 20' carrera suave + abd + esp + elong.  
**Dom:** EC + 8 km a ritmo competitivo (4' el km)

**SEMANA 8**

**Mar:** 25' + 10 cuetas 200 mts en subida. Rec bajando trote suave + 15' trote  
**Jue:** 20' + 8 x 300 mts (entre 1'07" a 1'03") + 10'  
**Sáb:** 25' + 4 km a 4' el km x 1' rec. + 20'  
**Dom:** 80' progresivo

**SEMANA 9**

**Mar:** 60' continuos + 4 rectas 100 mts + 10' trote  
**Jue:** 20' + 2 x 3000 mts (entre 12'10" a 11'30". Rec 1' trote) + 10' + abd + esp  
**Sáb:** 25' + 8 x 600 mts (entre 2'06" a 2'15", Rec 1') + 10' + abd + esp + elong  
**Dom:** 80 de carrera progresiva + 6 x 100 mts + 10' trote.

**SEMANA 10**

**Mar:** EC 50' trote + 8 x 100 mts + abd + esp + elong.  
**Jue:** 25' 5 x 1000 mts (3' 42" a 4' rec: 1' trotando) + 10'  
**Sáb:** 20' de trote suave + abd + elongación.  
**Dom:** Competencia 10 km Fiestas Mayas.

**TIPS**

- Lo ideal es comenzar de manera progresiva. Antes que el exceso, es mejor que sea poco.

- La continuidad hace posible el incremento de km y cargas, mejorarás tu rendimiento y el organismo poco a poco comenzará a asimilarlo mejor.

- El fondo es mejor hacerlo en lugares con subidas y bajadas, de éste modo también mejoras la fuerza de piernas y la potencia aeróbica.

- La intensidad de las series debe ser progresiva.

- Es importante el estiramiento inicial de la musculatura y la entrada en calor, aumentan la circulación sanguínea y preparan al cuerpo para el trabajo principal

- En los entrenamientos la hidratación juega un papel fundamental, toma unos sorbos cada 15' minutos e hidrátate bien antes y después del entrenamiento.

**ABREVIATURAS**

**Mar:** martes  
**Jue:** jueves  
**Sáb:** sábados  
**Dom:** domingo

**EC:** Entrada en calor (estiramiento de la musculatura, movilidad articular y trote suave durante 10').

**Elong.:** elongación de los grandes grupos musculares (isquiotibiales, cuádriceps, gemelos, tensor de la Fascialata, Dorsales, espalda y brazos.) mantener cada posición durante 30"

**Rec:** recuperación

**Reg.:** trote regenerativo, muy suave

**Abd:** abdominales

**Esp:** espinales

**Ejercicios de fuerza:** seleccionar 8 ejercicios de preparación física: sentadillas; flexiones de brazos; saltos en extensión; abdominales; espinales; acostarse-sentarse y saltar (Burphee), tríceps; rodillas al pecho. Realizar 20 repeticiones de cada ejercicio, con una pausa de 1' entre ejercicios. Luego continuar corriendo.

**Circuitos de fuerza:** idem los ejercicios anteriores, a diferencia que es por tiempo y tratando de realizarlos a velocidad durante 40" y sin pausa entre los ejercicios.

**Fartlek:** carrera continua utilizando los desniveles y accidentes naturales del terreno. También se realizan con cambios de ritmo y velocidad.

(\*) Prof. Nacional de Educación Física  
 Entrenadora del running team "Creando Caminos"  
[www.creandocaminos.com.ar](http://www.creandocaminos.com.ar)