



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA 10 KM

PLAN PARA PRINCIPIANTE (10 SEMANAS)

Objetivo: Correr 10 km en 65-75 minutos

Semana 1

Día 1: 5 min caminata rápida (8:30 min/km)

Día 2: Intervalos: (2 min trote a 7:00 min/km / 2 min caminata a 9:00 min/km) x6

Día 3: Rodaje: 3 km a 7:30 min/km

Semana 2

Día 1: 5 min caminata rápida (8:30 min/km)

Día 2: Intervalos: (2 min trote a 7:00 min/km / 2 min caminata a 9:00 min/km) x6

Día 3: Rodaje: 3 km a 7:30 min/km

Semana 3

Día 1: Rodaje: 4 km a 7:15 min/km

Día 2: Intervalos: (3 min rápido a 6:30 min/km / 2 min suave a 8:00 min/km) x5

Día 3: Fondo: 5 km a 7:30 min/km

Semana 4

Día 1: Rodaje: 4 km a 7:15 min/km

Día 2: Intervalos: (3 min rápido a 6:30 min/km / 2 min suave a 8:00 min/km) x5

Día 3: Fondo: 5 km a 7:30 min/km



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA 10 KM

PLAN PARA PRINCIPIANTE (10 SEMANAS)

Objetivo: Correr 10 km en 65-75 minutos

Semana 5

Día 1: Rodaje: 5 km a 7:00 min/km

Día 2: Fartlek: (4 min rápido a 6:15 min/km / 3 min suave a 8:00 min/km) x4

Día 3: Fondo: 6 km a 7:15 min/km

Semana 6

Día 1: Rodaje: 5 km a 7:00 min/km

Día 2: Fartlek: (4 min rápido a 6:15 min/km / 3 min suave a 8:00 min/km) x4

Día 3: Fondo: 6 km a 7:15 min/km

Semana 7

Día 1: Rodaje: 6 km a 7:00 min/km

Día 2: Series: (400 m rápido a 6:00 min/km / 400 m trote a 8:00 min/km) x6

Día 3: Fondo: 7 km a 7:15 min/km

Semana 8

Día 1: Rodaje: 6 km a 7:00 min/km

Día 2: Series: (400 m rápido a 6:00 min/km / 400 m trote a 8:00 min/km) x6

Día 3: Fondo: 7 km a 7:15 min/km



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA 10 KM

PLAN PARA PRINCIPIANTE (10 SEMANAS)

Objetivo: Correr 10 km en 65-75 minutos

Semana 9

Día 1: Rodaje: 5 km a 6:45 min/km

Día 2: Fartlek: (5 min rápido a 6:00 min/km / 3 min suave a 7:45 min/km) x5

Día 3: Fondo: 8 km a 7:00 min/km

Semana 10

Día 1: Rodaje: 5 km a 6:45 min/km

Día 2: Fartlek: (5 min rápido a 6:00 min/km / 3 min suave a 7:45 min/km) x5

Día 3 (Carrera 10k): 10 km a 6:30-7:00 min/km



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA 10 KM

PLAN PARA INTERMEDIO (10 SEMANAS)

Objetivo: Correr 10 km en 50-60 minutos

Semana 1

Día 1: 5 km a 6:00 min/km

Día 2: Intervalos (3 min rápido a 4:45 min/km / 2 min suave a 6:30 min/km) x5

Día 3: 4 km regenerativo a 6:45 min/km

Día 4: 7 km a 6:00 min/km

Semana 2

Día 1: Fartlek: (4 min rápido a 4:30 min/km / 3 min suave a 6:30 min/km) x5

Día 2: Tempo run: 6 km a 5:15 min/km

Día 3: Fondo: 8 km a 6:15 min/km

Día 4: Series: (600 m a 4:30 min/km / 400 m trote a 6:45 min/km) x6

Semana 3

Día 1: Fartlek: (4 min rápido a 4:30 min/km / 3 min suave a 6:30 min/km) x5

Día 2: Tempo run: 6 km a 5:15 min/km

Día 3: Fondo: 8 km a 6:15 min/km

Día 4: Series: (600 m a 4:30 min/km / 400 m trote a 6:45 min/km) x6



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA 10 KM

PLAN PARA INTERMEDIO (10 SEMANAS)

Objetivo: Correr 10 km en 50-60 minutos

Semana 4

Día 1: Rodaje: 6 km a 5:45 min/km

Día 2: Series largas: (1 km a 4:50 min/km / 500 m a 6:30 min/km) x5

Día 3: Fondo: 9 km a 6:00 min/km

Día 4: Rodaje: 5 km a 5:45 min/km

Semana 5

Día 1: Rodaje: 6 km a 5:45 min/km

Día 2: Series largas: (1 km a 4:50 min/km / 500 m a 6:30 min/km) x5

Día 3: Fondo: 9 km a 6:00 min/km

Día 4: Rodaje: 5 km a 5:45 min/km

Semana 6

Día 1: Rodaje: 5 km a 5:30 min/km

Día 2: Fartlek: (5 min rápido a 4:30 min/km / 3 min suave a 6:15 min/km) x6

Día 3: Fondo: 9 km a 6:00 min/km

Día 4: Series: (800 m a 4:30 min/km / 400 m trote a 6:45 min/km) x5



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA 10 KM

PLAN PARA INTERMEDIO (10 SEMANAS)

Objetivo: Correr 10 km en 50-60 minutos

Semana 7

Día 1: Rodaje: 5 km a 5:30 min/km

Día 2: Fartlek: (5 min rápido a 4:30 min/km / 3 min suave a 6:15 min/km) x6

Día 3: Fondo: 10 km a 6:00 min/km

Día 4: Series: (800 m a 4:30 min/km / 400 m trote a 6:45 min/km) x6

Semana 8

Día 1: Rodaje: 5 km a 5:30 min/km

Día 2: Fartlek: (5 min rápido a 4:30 min/km / 3 min suave a 6:15 min/km) x6

Día 3: Fondo: 10 km a 6:00 min/km

Día 4: Series: (800 m a 4:30 min/km / 400 m trote a 6:45 min/km) x6

Semana 9

Día 1: Rodaje: 4 km a 5:30 min/km

Día 2: Tempo run: 6 km a 5:00 min/km

Día 3: Fondo: 8 km a 5:50 min/km

Día 4: Series: (400 m a 4:15 min/km / 400 m trote a 6:45 min/km) x8



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA 10 KM

PLAN PARA INTERMEDIO (10 SEMANAS)

Objetivo: Correr 10 km en 50-60 minutos

Semana 10

Día 1: Rodaje suave: 5 km a 6:00 min/km

Día 2: Fartlek ligero: (3 min rápido a 4:45 min/km / 2 min suave a 6:30 min/km) x4

Día 3: Descanso activo o trote de 3 km

Día 4(Carrera 10k): 10 km a 5:00-5:15 min/km



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA 10 KM

PLAN PARA AVANZADO (10 SEMANAS)

Objetivo: Bajar de 48 minutos en 10 km

Semana 1

Día 1: Rodaje 6 km a 5:15 min/km

Día 2: Intervalos (4 min rápido a 4:20 min/km / 2 min suave a 6:00 min/km) x5

Día 3: Rodaje 5 km regenerativo a 6:15 min/km

Día 4: Fondo 8 km a 5:30 min/km

Semana 2

Día 1: Fartlek: (5 min rápido a 4:30 min/km / 3 min suave a 6:00 min/km) x5

Día 2: Tempo run: 6 km a 4:50 min/km

Día 3: Rodaje 6 km a 5:15 min/km

Día 4: Fondo 9 km a 5:45 min/km

Semana 3

Día 1: Rodaje 6 km a 5:15 min/km

Día 2: Series (600 m a 4:15 min/km / 400 m trote a 6:15 min/km) x6

Día 3: Tempo run: 7 km a 4:45 min/km

Día 4: Fondo 10 km a 5:30 min/km



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA 10 KM

PLAN PARA AVANZADO (10 SEMANAS)

Objetivo: Bajar de 48 minutos en 10 km

Semana 4

Día 1: Rodaje 6 km a 5:00 min/km

Día 2: Intervalos (5 min rápido a 4:20 min/km / 2 min suave a 6:00 min/km) x5

Día 3: Rodaje 6 km regenerativo a 6:00 min/km

Día 4: Fondo 11 km a 5:30 min/km

Semana 5

Día 1: Rodaje 7 km a 5:00 min/km

Día 2: Series largas: (1 km a 4:30 min/km / 500 m trote a 6:00 min/km) x5

Día 3: Tempo run: 7 km a 4:40 min/km

Día 4: Fondo 12 km a 5:30 min/km

Semana 6

Día 1: Rodaje 7 km a 5:00 min/km

Día 2: Fartlek: (6 min rápido a 4:25 min/km / 3 min suave a 6:00 min/km) x5

Día 3: Series (800 m a 4:10 min/km / 400 m trote a 6:15 min/km) x6

Día 4: Fondo 12 km a 5:15 min/km



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA 10 KM

PLAN PARA AVANZADO (10 SEMANAS)

Objetivo: Bajar de 48 minutos en 10 km

Semana 7

Día 1: Rodaje 5 km a 5:00 min/km

Día 2: Series largas: (1 km a 4:30 min/km / 500 m trote a 6:00 min/km) x6

Día 3: Rodaje regenerativo 6 km a 6:00 min/km

Día 4: Fondo 13 km a 5:30 min/km

Semana 8

Día 1: Rodaje 5 km a 4:50 min/km

Día 2: Series (400 m a 4:00 min/km / 400 m trote a 6:15 min/km) x8

Día 3: Tempo run: 8 km a 4:40 min/km

Día 4: Fondo 13 km a 5:15 min/km

Semana 9

Día 1: Rodaje 5 km a 4:50 min/km

Día 2: Series (800 m a 4:10 min/km / 400 m trote a 6:00 min/km) x6

Día 3: Tempo run: 6 km a 4:35 min/km

Día 4: Fondo 10 km a 5:00 min/km



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA 10 KM

PLAN PARA AVANZADO (10 SEMANAS)

Objetivo: Bajar de 48 minutos en 10 km

Semana 10

Día 1: Rodaje suave: 5 km a 5:30 min/km

Día 2: Fartlek ligero: (3 min rápido a 4:30 min/km / 2 min suave a 6:00 min/km) x4

Día 3: Descanso activo o trote de 3 km a 6:15 min/km

Día 4 (Carrera 10k): 10 km a 4:45 min/km