

# Plan de Entrenamiento para 10000 metros – Nivel Avanzado

- Este entrenamiento es para bajar de 42:30 en los 10000 metros.
- Series de 500 metros: 1:40 – 1:55
- Series de 1000 metros: 3:45 – 4:15
- Series de 2000 metros: 8:30 – 9:10
- Series de 3000 metros: 12:45 – 14:15
- Series de 4000 metros: 17:40 – 19:40
- Rodaje corto: 40 – 50 minutos
- Rodaje largo: 50 – 60 minutos
- Fartlek: 3 veces: 4' – 3' – 2' – 1'

## Semana 1

1. 8 x 1000
2. 3 x 3000
3. Rodaje largo
4. Rodaje corto
5. Fartlek

## Semana 5

1. 9 x 1000
2. 2 x 4000 + 3000
3. Rodaje largo
4. Rodaje corto
5. Fartlek

## Semana 9

1. 10 x 1000
2. 3 x 4000
3. Rodaje largo
4. Rodaje corto
5. Fartlek

## Semana 2

1. 4 x 2000
2. 4 x 4 x 500
3. Rodaje largo
4. Rodaje corto
5. Fartlek

## Semana 6

1. 4 x 2000 + 1000
2. 5 x 4 x 500
3. Rodaje largo
4. Rodaje corto
5. Fartlek

## Semana 10

1. 5 x 2000
2. 4 x 5 x 500
3. Rodaje largo
4. Rodaje corto
5. Fartlek

## Semana 3

1. 8 x 1000
2. 3 x 3000
3. Rodaje largo
4. Rodaje corto
5. Fartlek

## Semana 7

1. 9 x 1000
2. 2 x 4000 + 3000
3. Rodaje largo
4. Rodaje corto
5. Fartlek

## Semana 4

1. 4 x 2000
2. 4 x 4 x 500
3. Rodaje largo
4. Rodaje corto
5. Fartlek

## Semana 8

1. 5 x 2000
2. 5 x 4 x 500
3. Rodaje largo
4. Rodaje corto
5. Fartlek

## Observaciones:

- Antes de realizar cualquier entrenamiento de series, **es conveniente calentar** unos minutos (15-20 como mínimo), hacer unos ejercicios de movilidad articular y estiramientos. Posteriormente, se podrían hacer unos ejercicios de técnica de carrera y unos progresivos (3-4) para preparar la musculatura.
- Las **recuperaciones** varían para cada tipo de series, pero también varían en función de las capacidades del individuo. Para este entrenamiento no se necesitará recuperar en ningún caso más de 6'. En función de las series habrá que recuperar entre 1'30" y 5', siendo mayor la recuperación entre bloques de series y menor entre las propias series
- **Los ritmos propuestos son orientativos**, no hay que cumplirlos al pie de la letra, y su cumplimiento tampoco garantiza que se vayan a conseguir los objetivos finales de marcas al 100%. Habría que intentar ir mejorando los tiempos cada semana y movernos entre los ritmos propuestos, tanto al principio, como al final del plan de entrenamiento.
- Se suelen **alternar días de series con días de rodaje**. Esta planificación está pensada para que cada uno elija el día de la semana en que quiere hacer cada entreno, pero recordando alternar día de series con día de recuperación (rodaje largo o descanso). No es recomendable encadenar 2 días intensos.
- Este entrenamiento es una propuesta de mejora del rendimiento para aproximarnos a un objetivo concreto, pero no nos da la seguridad absoluta de que vayamos a conseguir ese objetivo.
- Para la práctica deportiva es siempre recomendable el hacer un **estudio médico** antes de realizar la misma, que nos indique si podemos seguir un plan de entrenamiento y estamos físicamente sanos.
- Si es posible, habría que añadir **ejercicios de condición física** que ayude a fortalecer tanto la región central del cuerpo como las piernas.
- Es recomendable hacer los entrenamientos con **mucha tranquilidad**, y siempre será mejor hacer más semanas para conseguir el objetivo, que intentar hacer menos.