



# 10K VALENCIA IBERCAJA 2019



## PLAN ENTRENAMIENTO RENDIMIENTO SEMANA 06

MARTA FERNÁNDEZ DE CASTRO  
DEL 07 AL 13 DE ENERO

**06** MICRO\_02  
L07 / D13

LUNES07	MARTES08	MIÉRCOLES09	JUEVES10	VIERNES11	SÁBADO12	DOMINGO13
8km regenerativos (KL). Cond. Física	Descanso	4km Cto. 5-6x1000 Rec. 2'	8-10km a k1. 8-10 progresivos hierba	Descanso	30'. Estiramientos	10K VALENCIA IBERCAJA
8K		10K	8K		5K	10K

TOTALES  
**41K**

### ZONAS ENTRENAMIENTO

KL	Rodaje largo 45-50" más lento que ritmo compet.	135-145 puls.
K1	30-35" más lento que ritmo competición del 10k	145-155 puls.
K2	15-20" más lento que ritmo competición del 10k	155-160 puls.
K3	Ritmo de competición del 10k o 5" más lento	160-175 puls.
Series	1000 (10" más rápido que ritmo compet. Del 10K)	175-185 puls.
	2000 (5" más rápido que ritmo compet. Del 10K)	175-185 puls.
	3000 (ritmo de competición del 10K)	175-185 puls.
	500 (20" más rápido que ritmo compet. Del 10K)	175-185 puls.

### RITMOS ENTRENAMIENTO

Después de los entrenamientos de series soltamos 10' trote + estiramientos  
Antes de las series hacemos 10-15' de técnica de carrera

### EJERCICIOS CONDICION FISICA

Sentadillas  
Abdominales  
Prensa  
Abd. Oblicuos  
Cuádriceps  
Press banca  
Glúteos  
Dorsal

### REPETICIONES

3x15  
3x30  
3x15  
3x15 cd lado  
3x15  
3x15  
3x15 cd pierna  
3x15

INICIATIVA  
PROMOVIDA  
POR



#LaMitadMásUna

**06**