

## PLAN DE ENTRENAMIENTO:

# 10K EN 12 SEMANAS DESDE CERO

### Semana 1

¡Empezamos el plan! La primera semana alternará tiempo andando (la mayoría) con un par de tramos de tiempo corriendo. Y me dirás: "Pero si no soy capaz de correr ni medio minuto seguido... y me pides que el primer día corra varios minutos seguidos... sniff, sniff". ¡Alto y deja de lloriquear! Te voy a contar algo que no sabes. Cada vez en tu vida que has corrido lo has hecho por encima de tus posibilidades. Cuando no se sabe correr, y se intenta hacer, se va mucho más rápido de lo que se debe. Cuando en este plan encuentres que te pido correr a ritmo suave, me estoy refiriendo a correr lo suficientemente despacio (aunque parezca ridícula la velocidad, no te agobies por eso) como para sentir que a esa velocidad pudiésemos correr indefinidamente. Si vemos que vamos muy ahogados, bajaremos el ritmo lo máximo posible, pero siempre corriendo en los tramos correspondientes. Si te pasa la gente caminando rápido mientras tú corres da igual. Lo importante es incorporar los "gestos" de correr a nuestro día a día. Esta semana es la más importante de todo el plan. Si la acabas te garantizo que tienes un 99% de posibilidades de acabar el plan (siempre que haya motivación, eso es necesario ;)).

Día 1) 15' andando + 5' corriendo suave + 5' andando + 5' corriendo suave + 10' andando

Día 2) 15' andando + 6' corriendo suave + 5' andando + 6' corriendo suave + 8' andando

Día 3) 15' andando + 7' corriendo suave + 5' andando + 7' corriendo suave + 6' andando

### Semana 2

Esta segunda semana seguiremos haciendo exactamente lo mismo que hacíamos. Los tramos corriendo los haremos muy, muy, muy despacio. Sin forzar absolutamente nada. La idea es acostumbrar a nuestro cuerpo a correr cada vez más tiempo.

Día 1) 12' andando + 8' corriendo suave + 5' andando + 8' corriendo suave + 7' andando

Día 2) 10' andando + 9' corriendo suave + 5' andando + 9' corriendo suave + 7' andando

Día 3) 8' andando + 10' corriendo suave + 5' andando + 10' corriendo suave + 7' andando

### Semana 3

Esta será tu tercera semana en el running. Cada vez estamos corriendo más. Tenemos que seguir con la rutina, que aunque parezca aburrida, es lo que necesitamos ahora mismo. Nuestros músculos están llegando donde hace algún tiempo era impensable.

## Semana 4

Día 1) 6' andando + 12' corriendo suave + 4' andando + 12' corriendo suave + 6' andando

Día 2) 5' andando + 13' corriendo suave + 4' andando + 13' corriendo suave + 5' andando

Día 3) 4' andando + 14' corriendo suave + 4' andando + 14' corriendo suave + 4' andando

Esta cuarta semana recomiendo hacer la paradita intermedia de 2' andando que indico, aunque a muchos no os apetezca parar ya entre tramos corriendo. Eso sí, si os encontráis con fuerzas, hacedla andando a ritmo vivo.

Día 1) 4' andando + 15' corriendo suave + 2' andando + 15' corriendo suave + 4' andando

Día 2) 3' andando + 16' corriendo suave + 2' andando + 16' corriendo suave + 3' andando

Día 3) 2' andando + 17' corriendo suave + 2' andando + 17' corriendo suave + 2' andando

## Semana 5

Ya hemos superado nuestro primer mes corriendo. Es nuestra última semana con "parada intermedia" entre tramos corriendo. Nuestro hábito está empezando a ser ya una realidad.

Día 1) 3' andando + 16' corriendo suave + 2' andando + 16' corriendo suave + 3' andando

Día 2) 3' andando + 16' corriendo suave + 2' andando + 16' corriendo suave + 3' andando

Día 3) 3' andando + 16' corriendo suave + 2' andando + 16' corriendo suave + 3' andando

## Semana 6

Vamos a quitar los tiempos andando de mitad. Y vamos a incorporar una novedad. El primer tramo de carrera va a ser aún más suave que los que hemos hecho. Hay que ir cómodo, muy cómodo, con la respiración totalmente controlada. Es importantísimo que no nos fatigue el primer tramo. ¿Por qué? Porque el segundo tramo va seguido e iremos un poco más rápido de lo que antes lo hacíamos. No es ir esprintando. Ni mucho menos. Es plantearse los minutos que tenemos que hacer con un mínimo de CALIDAD. Es apretarnos un poquito. Sabiendo que en dos días volvemos a correr. No es desfondarse ni llegar al final reventado. Si por lo que fuera, notamos molestias, o no nos encontramos cómodos, podemos hacer los dos tramos "unidos" a ritmo muy bajo.

Día 1) 6' andando + 17' corriendo muy suave + 11' corriendo un poco más rápido + 6' andando

Día 2) 5' andando + 18' corriendo muy suave + 12' corriendo un poco más rápido + 5' andando

Día 3) 4' andando + 19' corriendo muy suave + 13' corriendo un poco más rápido + 4' andando

## Semana 7

Vamos a empezar a ser ya un poquito más runners, quitamos el primer tramo andando, pero si prefieres empezar antes de todo caminando un poco, no es negativo en ningún caso.

Día 1) 20' corriendo muy suave + 14' corriendo un poco más rápido + 6' andando  
Día 2) 20' corriendo muy suave + 15' corriendo un poco más rápido + 5' andando  
Día 3) 20' corriendo muy suave + 16' corriendo un poco más rápido + 4' andando

## Semana 8

Esta semana empezamos ya con la Carrera Continua (C.C). Se trata de ir corriendo en todo momento. No hay que ir rápido. Hay que saber que se van a correr una serie de minutos determinados y que hay que hacerlos, sí o sí, gestionando cada uno sus tiempos.

Día 1) 42' C.C.  
Día 2) 44' C.C.  
Día 3) 46' C.C.

## Semana 9

Si queremos enfrentarnos a un 10K sabemos que probablemente estaremos más de una hora corriendo (si nuestro nivel inicial era 0). Tenemos que subir un poquito las sesiones.

Día 1) 47' C.C.  
Día 2) 49' C.C.  
Día 3) 51' C.C.

## Semana 10

Esta semana es un poco especial. El tercer día haremos un esfuerzo mayor, correremos por distancia, no por tiempos. Haremos un entrenamiento, en el que a ritmo lento, sabiendo que tenemos que acabarlo, recorreremos 10 kilómetros. De este modo tendremos una referencia antes de realizar la carrera y podremos detectar posibles problemas que se nos presentarán el día de la carrera.

Día 1) 52' C.C.  
Día 2) 54' C.C.  
Día 3) Simulacro de carrera (10 kms)

## Semana 11

Nuestra última semana de entrenamiento en sí. Hay que recordar que tenemos la carrera a pocos días, y que cualquier sobreesfuerzo podría dar al traste con el trabajo de estas semanas.

Día 1) 56' C.C.  
Día 2) 58' C.C.  
Día 3) 1h C.C.

## Semana

Ya hemos llegado al momento decisivo. Esta semana se trata de hacer que el cuerpo se regenere (semana de descarga se llama técnicamente). No vas a ganar nada por correr más, todo lo contrario. Ganarás una frescura que no has

# 12

tenido en estas 12 semanas. El día de la carrera disfruta y captura cada momento. Has sembrado para recoger.

Día 1) 30' C.C. + 20' andando

Día 2) 20' C.C. + 30' andando

Día 3) Tú 10K. A partir de aquí ya tienes la base para llegar a donde quieras.