



**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
10 KMS PARA INTERMEDIOS**

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	Corre 5 Kms + Fuerza	Corre 5 Kms.	Corre 35 mins. Ritmo	Corre 5 Kms + Fuerza	Descanso	60 mins. Descanso Activo	Corre 6.5 Kms.
2	Corre 5 Kms + Fuerza	Corre 6 Kms.	8 x 400 paso 5k.	Corre 6 Kms + Fuerza	Descanso	60 mins. Descanso Activo	Corre 8 Kms.
3	Corre 5 Kms + Fuerza	Corre 6.5 Kms.	Corre 40 mins. Ritmo	Corre 5 Kms + Fuerza	Descanso	60 mins. Descanso Activo	Corre 10 Kms.
4	Corre 5 Kms + Fuerza	Corre 7 kms.	9 x 400 paso 5k.	Corre 6 Kms + Fuerza	Corre 3 Kms.	Descanso.	Carrera 5 Kms.
5	Corre 5 Kms + Fuerza	Corre 8 kms.	45 mins. Ritmo	Corre 5 Kms + Fuerza	Descanso	60 mins. Descanso Activo	Corre 10 Kms.
6	Corre 5 Kms + Fuerza	Corre 7 kms.	10 x 400 paso 5k.	Corre 6 Kms + Fuerza	Descanso	60 mins. Descanso Activo	Corre 11 Kms.
7	Corre 5 Kms + Fuerza	Corre 10 kms.	50 mins. Ritmo	Corre 6 Kms + Fuerza	Descanso	60 mins. Descanso Activo	Corre 12 Kms.
8	Corre 5 Kms + Fuerza	Corre 5 kms.	5 x 400 paso 5k.	Corre 4 Kms.	Descanso	Descanso	Carrera 10 Kms!

***Ver glosario

¿Cómo definir a un corredor “intermedio”? Debes de entrenar un promedio de 5-6 veces por semana, corriendo entre 25 y 40 kilómetros semanales. Idealmente que hayas corrido ya por lo menos media docena de carreras, entre 5k’s y ½ Maratones. Si cuentas con esos antecedentes, seguramente este programa de ayudará a mejorar tu marca en los 10k.

Los términos utilizados en el programa pueden parecer obvios para algunos, son embargo nos vamos a permitir explicar cada uno de ellos:

CORRE: Cuando el programa diga simplemente “corra” (distancia), sugerimos simplemente correr a un paso suave. ¿Qué tan rápido es suave?, ese paso lo tendrás que definir tu mismo de acuerdo a tu nivel de confort. No te preocupes mucho por la velocidad a la que corres, simplemente trata de cubrir la distancia o el tiempo sugerido. Idealmente, tendrás que correr a una velocidad que te permita ir platicando con alguien mientras corres, esto no siempre es fácil para los principiantes, así que no te presiones mucho.

RÁPIDO: Algunos sábados sugerimos correr la distancia “rápido”. ¿Qué tan rápido es rápido? nuevamente, esto dependerá de tu nivel de confort. Corre simplemente más rápido que los días entre semana en los que solo “corres”. Si corres acompañado, durante esta sesión no podrás ir platicando con él. En este entrenamiento está bien el quedarse “sin aliento”.

CARRERAS LARGAS: Sugerimos un día el fin de semana realizar las Carreras Largas, las cuales dependiendo del día podrán ser desde 8k hasta 32k (en el entrenamiento para maratón). Despreocúpate de la velocidad y de tiempo que hagas, simplemente intenta completar la distancia. El paso que lleves te deberá de permitir mantener una conversación mientras corres. Este entrenamiento deberás idealmente de disfrutarlo, por lo que si estas sufriendolo, aminora el paso.

REPETICIONES: Para mejorar tu velocidad, en ocasiones es necesario el entrenar a velocidades incluso mayores a la misma velocidad de la carrera, estas repeticiones que sugerimos hacer los miércoles deberán de correrse a una velocidad aproximada a la que podrías correr una carrera de 1 kilómetro. Corre 400 mts (o la distancia sugerida) rápidos y recupérate ya sea trotando o caminando hasta sentirte listo para los siguientes 400 mts, el tiempo de recuperación dependiendo de tu condición debería de rondar los 2-3 minutos. Antes de iniciar las repeticiones, es muy importante que calientes trotando por lo menos un par de kilómetros y que al finalizaras enfríes el cuerpo trotando otro kilómetro muy suave.

RITMO: Esta es una carrera continua en la que se inicia suave, se acelera a la mitad y se termina suave al final. Un entrenamiento típico de RITMO sería inicias 5-10 minutos a trote suave, continuar con 10-15 minutos (dependiendo del tiempo total de entrenamiento que te toque) a ritmo rápido y terminar con 5-10 minutos de trote suave de enfriamiento. Es muy difícil definir la velocidad de este entrenamiento con el reloj, simplemente hay que escuchar al cuerpo, pero si durante la etapa de velocidad puedes platicar con alguien, debes de acelerar el paso.

CARRERA: La mayoría de los corredores experimentados disfrutan mucho el competir, es por eso que incluimos en el programa algunas carreras. No necesariamente deben de ser de estas distancias y tampoco es obligatorio competir, pero si encuentras alguna carrera que quieras correr, aunque no coincida con lo prescrito en el programa, hazlo. Las carreras son también un excelente entrenamiento y te ayudarán a probarte y a predecir tu tiempo estimado para tu gran competencia.

DESCANSO: Es imposible entrenar fuerte, a menos de que estés bien descansado. Los días de Descanso simplemente no realices ninguna actividad física, este día es fundamental para que tu cuerpo y tus músculos se recuperen de los entrenamientos fuertes y se fortalezcan para los que vienen.

DESCANSO ACTIVO: En estos días podrás realizar cualquier otra actividad física menos correr, puede ser bicicleta, natación, elíptica, patinar, abdomen, estiramiento... siempre y cuando no sea una actividad que te agote ni que involucre el golpeteo en las piernas que se presenta en la carrera.

FUERZA Y ESTIRAMIENTO: Un addendum muy importante para cualquier programa de entrenamiento son las sesiones de “fuerza y estiramiento”. Sugerimos hacer estiramientos prácticamente todos los días al finalizar el entrenamiento, estas sesiones deberán de incluir el relajar todos los músculos mayores del cuerpo, no solo los de las piernas, sino también, brazos, hombros, espalda, etc. La fuerza se recomienda hacer unas 2 veces a la semana, trabajando todos los músculos mayores del cuerpo, obviamente en in gimnasio se puede hacer más completo, pero si no se cuenta con él, lagartijas, abdominales, sentadillas, fondos y barras serán de gran utilidad.

El programa sugerido es únicamente una guía, por lo que siéntete con la libertad de modificarlo para que se ajuste a tu agenda y a tus actividades. Si entrenas en algún lugar en donde no existan marcas de distancia y no tengas manera de saber que distancia estas corriendo, no te preocupes mucho, simplemente trata de correr la distancia “aproximada”, habrá días que probablemente corras más y habrá días en los que corras menos. Un excelente consejo sería que buscaras el poder entrenar con alguien, esto hará tus entrenamientos más entretenidos y el quedar de verse con alguien para entrenar te obligará a presentarte en caso de que ese día te sientas tentado por irte a tomar un café en lugar de a entrenar.