



**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
10 KMS PARA PRINCIPIANTES**

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	Fuerza y estiramientos	Corre 4 Kms.	30 mins. Descanso Activo	Corre 3 kms. + Fuerza	Descanso	40 mins. Descanso Activo	Corre 5 Kms.
2	Fuerza y estiramientos	Corre 4 Kms.	30 mins. Descanso Activo	Corre 3 kms. + Fuerza	Descanso	40 mins. Descanso Activo	Corre 5.5 Kms.
3	Fuerza y estiramientos	Corre 4 Kms.	35 mins. Descanso Activo	Corre 3 kms. + Fuerza	Descanso	50 mins. Descanso Activo	Corre 6.5 ms.
4	Fuerza y estiramientos	Corre 5 kms.	35 mins. Descanso Activo	Corre 3 kms. + Fuerza	Descanso	50 mins. Descanso Activo	Corre 6.5 ms.
5	Fuerza y estiramientos	Corre 5 kms.	40 mins. Descanso Activo	Corre 3 kms. + Fuerza	Descanso	60 mins. Descanso Activo	Corre 7 Kms.
6	Fuerza y estiramientos	Corre 5 kms.	40 mins. Descanso Activo	Corre 3 kms. + Fuerza	Descanso	60 mins. Descanso Activo	Corre 8 Kms.
7	Fuerza y estiramientos	Corre 5 kms.	45 mins. Descanso Activo	Corre 3 kms. + Fuerza	Descanso	60 mins. Descanso Activo	Corre 9 Kms.
8	Fuerza y estiramientos	Corre 5 kms.	30 mins. Descanso Activo	Corre 3 kms. + Fuerza	Descanso	Descanso	Carrera 10 Kms!

***Ver glosario

¿CUANTO SE REQUIERE ENTRENAR PARA TERMINAR UNA CARRERA DE 10K? La mayoría de las personas que posean una razonable buena condición (quizá de hacer bicicleta, natación, futbol o algún otro deporte) podría salir y correr 8-10 kilómetros sin mayor problema. Quizá queden algo adoloridos la semana posterior a la carrera, pero podrán terminar esta razonablemente bien.

Sin embargo, si ya has tomado la decisión de correr una carrera de 10k, seguramente no solo la quieras terminar, y muy probablemente la querrás terminar BIEN. Aquí te presentamos un programa de 8 semanas que te ayudará a llegar a la meta sin problema. Asumimos que no tienes ningún problema de salud y que tienes una condición física razonablemente buena, también sería importante que hayas hecho en alguna ocasión reciente algo de caminata o trote ligero.

Si el programa de Principiante te parece muy sencillo, probablemente puedas probar el de Intermedios o incluso el de Avanzados, solo ten mucho cuidado de no excederte, sobre todo si este va a ser tu primer entrenamiento formal para una carrera de 10k.

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

DESCANSO: Es casi el día más importante del entrenamiento para principiantes o intermedios. Estos le dan la oportunidad a tus músculos de recuperarse del esfuerzo realizado y de prepararse para los futuros esfuerzos. De hecho, tus músculos se fortalecen durante el descanso, si no les das el mismo, estos no tendrán tiempo de fortalecerse. Los días de Descanso no realices ninguna actividad física.

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.

CORRE: Sencillo, simplemente hay que poner un pie adelante del otro y simplemente correr. Suena simple, y de hecho lo es. No te preocupes mucho por tu técnica ni 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.

CAMINATA /TROTE: Esta es una combinación entre caminar y trotar suave y se aplica los días después de algún entrenamiento más intenso. No hay reglas de cuanto caminar o correr, simplemente se trata de que o descanses o que realices algo de actividad ligera cuidando el no agotarte en esta, ya que seguramente el día siguiente vendrá algún entrenamiento de mayor intensidad. Incluso en la misma carrera puedes aplicar esta combinación si lo consideras necesario y está perfectamente bien. Otra alternativa para estos días sería el hacer algo de bicicleta, natación, elíptica, etc. Teniendo cuidado de no agotarte en cualquier actividad que realices.

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.