



MEJORA TU MARCA

CON SONIA BEJARANO

Plan de entrenamiento Semana 5

Lunes



Entrenamiento

- 30' carrera
- circuito fortalecimiento general
- 7K

Martes



Entrenamiento

- 20' calentamiento
- 10x3'm con 1'30" recup
- 10' trote
- 11K



Consejo

Ritmo de series 95% de su VAM

Jueves

Si se compite



Consejo

Ritmo del 200m fuerte un 14-15 según la escala de Borg de esfuerzo percibido.
[Descargar pdf.](#)



Entrenamiento

- 20' calentamiento
- Farlek 200m 10x (200m vivo + recup 1' o una recta)
- 10' trote
- 10K

Si no se compite



Consejo

70-80%VAM



Entrenamiento

- 45' rodaje extensivo

Viernes



Entrenamiento

- DT

Sábado



Entrenamiento

- 15-20' suaves
- movilidad si se compite.
- 3K

Domingo

Si se compite



Competición

- Carrera 10k

Si no se compite



Consejo

70-80%VAM



Entrenamiento

- 1h ritmo extensivo



Consejo

Como este 10K no es un objetivo final seguiremos entrenando durante la semana aunque haremos una pequeña descarga los días previos.



Nutrición

Aprenderemos de los hábitos previos a la carrera. Desayunar con tiempo suficiente para que de tiempo a hacer la digestión.

Este plan de entrenamiento ha sido creado específicamente para las condiciones físicas de nuestro participante. Consulte con un entrenador especialista antes de practicarlo.