

**Planificación del entrenamiento 10k sub- 60' Ciclo 1 del 1 al 28 de febrero -2.010**

	1ª Semana / 1st Week	2ª Semana / 2nd Week	3ª Semana / 3rd Week	4ª Semana / 4th Week
	1 al 7 de febrero-2.010	8 al 14 de febrero-2.010	15 al 21 de febrero-2.010	22 al 28 de febrero-2.010
Lunes / Monday	40´de carrera continua el ritmo debe ser pausado sin darle importancia Al terminar ejercicios de estiramiento y abdominal	40´de carrera continua el ritmo debe ser pausado sin darle importancia Al terminar ejercicios de estiramiento y abdominal	40´de carrera continua el ritmo debe ser pausado sin darle importancia Al terminar ejercicios de estiramiento y abdominal	40´de carrera continua el ritmo debe ser pausado sin darle importancia Al terminar ejercicios de estiramiento y abdominal
Martes / Tuesday				
Miércoles / Wednesday	40´de carrera continua el ritmo debe ser pausado sin darle importancia Al terminar ejercicios de estiramiento y abdominal	40´de carrera continua el ritmo debe ser pausado sin darle importancia Al terminar ejercicios de estiramiento y abdominal	40´de carrera continua el ritmo debe ser pausado sin darle importancia Al terminar ejercicios de estiramiento y abdominal	40´de carrera continua el ritmo debe ser pausado sin darle importancia Al terminar ejercicios de estiramiento y abdominal
Jueves / Thursday				
Viernes / Friday	40´de carrera continua el ritmo debe ser pausado sin darle importancia Al terminar ejercicios de estiramiento y abdominal	40´de carrera continua el ritmo debe ser pausado sin darle importancia Al terminar ejercicios de estiramiento y abdominal	40´de carrera continua el ritmo debe ser pausado sin darle importancia Al terminar ejercicios de estiramiento y abdominal	40´de carrera continua el ritmo debe ser pausado sin darle importancia Al terminar ejercicios de estiramiento y abdominal
Sábado / Saturday				
Domingo / Sunday	60´de carrera continua el ritmo debe ser pausado sin darle importancia Al terminar ejercicios de estiramiento y abdominal	60´de carrera continua el ritmo debe ser pausado sin darle importancia Al terminar ejercicios de estiramiento y abdominal	60´de carrera continua el ritmo debe ser pausado sin darle importancia Al terminar ejercicios de estiramiento y abdominal	60´de carrera continua el ritmo debe ser pausado sin darle importancia Al terminar ejercicios de estiramiento y abdominal
Intensidad / Intensity	1            3        4        5	1        2        3        4        5	1        2        3        4        5	1        2        3        4        5