

Planificación del entrenamiento 10k sub-45' 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	18 al 24 enero-2.010	25 al 31 enero-2.010	1 al 7 febrero-2.010
Lunes / Monday	40´ (8k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. abdominal abdominal	40´ (8k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. abdominal abdominal	40´ (8k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. abdominal abdominal	40´ (8k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. abdominal abdominal
Martes / Tuesday				
Miércoles / Wednesday	40´ (8k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. abdominal abdominal	40´ (8k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. abdominal abdominal	40´ (8k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. abdominal abdominal	40´ (8k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. abdominal abdominal
Jueves / Thursday				
Viernes / Friday	40´ (8k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. abdominal abdominal	40´ (8k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. abdominal abdominal	40´ (8k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. abdominal abdominal	40´ (8k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación. abdominal abdominal
Sábado / Saturday	30´ (6k) de carrera continua + 2x3k con 3´de recuperación Ritmo de umbral de competición 4´30" el kilómetro = 13´30"	30´ (6k) de carrera continua + 2x3k con 3´de recuperación Ritmo de umbral de competición 4´30" el kilómetro = 13´30"	30´ (6k) de carrera continua + 2x3k con 3´de recuperación Ritmo de umbral de competición 4´30" el kilómetro = 13´30"	30´ (6k) de carrera continua + 2x3k con 3´de recuperación Ritmo de umbral de competición 4´30" el kilómetro = 13´30"
Domingo / Sunday	60´ (12k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación abdominal abdominal	60´ (12k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación abdominal abdominal	60´ (12k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación abdominal abdominal	60´ (12k) de carrera continua ritmo suave, que nos permita mantener una conversación abdominal abdominal
Intensidad / Intensity	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5