

## ENTRENAMIENTOS DE 5000 Y 10000 M

### Plan de Entrenamiento para 5000 metros - Nivel Avanzado

IMPORTANTE:

\* Los tiempos y distancias que se muestran son aproximados, no tiene excesiva importancia que varíen ligeramente.

\* Si tiene alguna duda sobre cómo se realiza alguno de los entrenamientos o qué significan las abreviaturas, en la parte inferior se explica más detalladamente.

Sem.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	Descanso	6x800m Ritmo: 2m43s- 2m47s Recup. 2m30s	8Km C.C.	10Km C.C.	8Km Fartlek	7Km C.C.	11Km C.C.
2	Descanso	8Km Fartlek	8Km C.C.	10Km C.C.	10Km C.C.	7Km C.C.	11Km C.C.
3	7Km C.C.	6x800m Ritmo: 2m42s- 2m46s Recup. 2m30s	7Km C.C.	10Km C.C.	8x200m Ritmo: 40s-44s Recup. 1m	7Km C.C.	13Km C.C.
4	7Km C.C.	8x400m Ritmo: 1m19s- 1m23s Recup. 1m30s	7Km C.C.	11Km C.C.	8Km C.C.	7Km C.C.	13Km C.C.
5	7Km C.C.	6x800m Ritmo: 2m41s- 2m45s Recup. 2m30s	7Km C.C.	11Km C.C.	6x400m Ritmo: 1m21s- 1m25s Recup. 1m30s	8Km C.C.	15Km C.C.
6	7Km C.C.	10x400m Ritmo: 1m19s- 1m23s Recup. 1m30s	7Km C.C.	11Km C.C.	10Km C.C.	7Km C.C.	17Km C.C.
7	7Km C.C.	8x800m Ritmo: 2m41s- 2m45s Recup. 2m30s	7Km C.C.	10Km C.C.	6x400m Ritmo: 1m21s- 1m25s Recup. 1m30s	7Km C.C.	Competición 5Km (o 10Km C.C.)
8	7Km C.C.	11Km C.C.	7Km C.C.	10Km C.C.	6x400m rápidos Ritmo: 1m06s- 1m08s Recup. total	8Km C.C.	13Km C.C.
9	7Km C.C.	10x400m Ritmo: 1m19s- 1m23s Recup. 1m30s	7Km C.C.	11Km C.C.	10x200m Ritmo: 40s-44s Recup. 1m	7Km C.C.	11Km C.C.
10	7Km C.C.	8x400m rápidos Ritmo: 1m06s- 1m08s Recup. total	7Km C.C.	11Km C.C.	11Km C.C.	7Km C.C.	Competición 5km (o 10Km C.C.)
11	Descanso	10Km C.C.	10x200m Ritmo: 40s- 44s Recup. 1m	10Km C.C.	12x400m Ritmo: 1m19s- 1m23s Recup. 1m30s	7Km C.C.	8Km C.C.
12	Descanso	8x400m Ritmo: 1m18s- 1m23s Recup. 2m	8Km C.C.	Descanso	8Km C.C.	7Km C.C.	COMPETICIÓN 5000m

EXPLICACIÓN DE ENTRENAMIENTOS:

\* **C.C.** Carrera Continua. Es una carrera en la que no se varía significativamente el ritmo, y donde debemos llevar la sensación de que podemos seguir corriendo ininterrumpidamente.

\* **Fartlek.** Carrera Continua con Cambios de Ritmo. Es una carrera en la que se van realizando cambios de ritmo, de entre 2 y 5 minutos, donde se aumenta la velocidad. Tras un cambio de ritmo se sigue corriendo, aunque a una velocidad menor. Cuando nos recuperamos, iniciamos un nuevo cambio de ritmo.

\* **Series.** Cuando aparece 6x200 (por ejemplo) nos referimos a que se hagan 6 series de 200 metros cada una. 'Ritmo' nos indica el tiempo aproximado que debemos realizar en cada serie y 'Recup.' nos indica el tiempo de descanso que tenemos para recuperarnos entre serie y serie. Antes de comenzar a hacer series es MUY IMPORTANTE haber calentado antes, por ejemplo corriendo 15 minutos despacio y realizando estiramientos.

\* **Competición.** Recuerde que previamente a la competición es conveniente realizar un breve calentamiento (15 minutos lentos y estiramientos).

### Plan de Entrenamiento para 5000 metros - Nivel Competición

**IMPORTANTE:**

\* Los tiempos y distancias que se muestran son aproximados, no tiene excesiva importancia que varíen ligeramente.

\* Si tiene alguna duda sobre cómo se realiza alguno de los entrenamientos o qué significan las abreviaturas, en la parte inferior se explica más detalladamente.

Sem.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	10Km C.C.	8x400m Ritmo: 1m10s-1m14s Recup. 2m	11Km C.C.	11Km C.C.	8x200 Ritmo: 34s-38s Recup. 1m	8Km C.C.	17Km C.C.
2	10Km C.C.	6x800m Ritmo: 2m22s-2m26s Recup. 2m30s	11Km C.C.	11Km C.C.	13Km Fartlek	8Km C.C.	20Km C.C.
3	13Km C.C.	3x1500 Ritmo: 4m27s-4m33s Recup. 3m	15Km C.C.	15Km C.C.	8x200 Ritmo: 34s-38s Recup. 1m	8Km C.C.	17Km C.C.
4	13Km C.C.	8x800m Ritmo: 2m22s-2m26s Recup. 2m30s	15Km C.C.	15Km C.C.	13Km Fartlek	8Km C.C.	22Km C.C.
5	17Km C.C.	10x400m Ritmo: 1m10s-1m14s Recup. 2m	13Km C.C.	13Km C.C.	8x400 Ritmo: 1m12s-1m16s Recup. 1m30s	11Km C.C.	20Km C.C.
6	17Km C.C.	6x400m rápidos Ritmo: 57s-59s Recup. total	11Km C.C.	11Km C.C.	10x200 Ritmo: 34s-38s Recup. 1m	8Km C.C.	Competición de 10Km (o 17Km C.C.)
7	13Km C.C.	4x1500 Ritmo: 4m27s-4m33s Recup. 3m	17Km C.C.	17Km C.C.	9x400 Ritmo: 1m12s-1m16s Recup. 1m30s	11Km C.C.	20Km C.C.
8	10Km C.C.	6x800m rápidos Ritmo: 2m08s-2m11s Recup. total	15Km C.C.	15Km C.C.	10x400m Ritmo: 1m10s-1m14s Recup. 2m	11Km C.C.	17Km C.C.
9	10Km C.C.	8x400m rápidos Ritmo: 57s-59s Recup. total	11Km C.C.	11Km C.C.	4x1500 Ritmo: 4m27s-4m33s Recup. 3m	11Km C.C.	17Km C.C.
10	10Km C.C.	8x800m Ritmo: 2m22s-2m26s Recup. 2m30s	11Km C.C.	8x200 Ritmo: 34s-38s Recup. 1m	11Km C.C.	11Km C.C.	Competición de 5Km (o 17Km C.C.)
11	10Km C.C.	8x200 rápidos Ritmo: Máximo Recup. total	11Km C.C.	11Km C.C.	8x800m Ritmo: 2m22s-2m26s Recup. 2m30s	11Km C.C.	17Km C.C.
12	8Km C.C.	8x400m Ritmo: 1m10s-1m14s Recup. 2m	7Km C.C.	10Km C.C.	5Km C.C.	3Km C.C.	COMPETICIÓN 5000m

**EXPLICACIÓN DE ENTRENAMIENTOS:**

\* **C.C.** Carrera Continua. Es una carrera en la que no se varía significativamente el ritmo, y donde debemos llevar la sensación de que podemos seguir corriendo ininterrumpidamente.

\* **Fartlek.** Carrera Continua con Cambios de Ritmo. Es una carrera en la que se van realizando cambios de ritmo, de entre 2 y 5 minutos, donde se aumenta la velocidad. Tras un cambio de ritmo se sigue corriendo, aunque a una velocidad menor. Cuando nos recuperamos, iniciamos un nuevo cambio de ritmo.

\* **Series.** Cuando aparece 6x200 (por ejemplo) nos referimos a que se hagan 6 series de 200 metros cada una. 'Ritmo' nos indica el tiempo aproximado que debemos realizar en cada serie y 'Recup.' nos indica el tiempo de descanso que tenemos para recuperarnos entre serie y serie. Antes de comenzar a hacer series es MUY IMPORTANTE haber calentado antes, por ejemplo corriendo 15 minutos despacio y realizando estiramientos.

\* **Competición.** Recuerde que previamente a la competición es conveniente realizar un breve calentamiento (15 minutos lentos y estiramientos).

## Plan de Entrenamiento para 10000 metros - Nivel Avanzado

IMPORTANTE:

\* Los tiempos y distancias que se muestran son aproximados, no tiene excesiva importancia que varíen ligeramente.

\* Si tiene alguna duda sobre cómo se realiza alguno de los entrenamientos o qué significan las abreviaturas, en la parte inferior se explica más detalladamente.

Sem.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	Descanso	8Km Fartlek	8Km C.C.	10Km C.C.	10Km C.C.	7Km C.C.	11Km C.C.
2	Descanso	6x800m Ritmo: 2m43s- 2m43s Recup. 3m	8Km C.C.	10Km C.C.	8Km Fartlek	7Km C.C.	16Km C.C.
3	7Km C.C.	6x800m Ritmo: 2m43s- 2m43s Recup. 3m	8Km C.C.	10Km C.C.	7x200m Ritmo: 40s-40s Recup. 1m30s	7Km C.C.	15Km C.C.
4	7Km C.C.	8x400m Ritmo: 1m19s- 1m23s Recup. 2m	8Km C.C.	11Km C.C.	8Km C.C.	7Km C.C.	19Km C.C.
5	7Km C.C.	6x800m Ritmo: 2m43s- 2m43s Recup. 3m	10Km C.C.	11Km C.C.	5x400m Ritmo: 1m21s- 1m21s Recup. 2m	7Km C.C.	16Km C.C.
6	7Km C.C.	10x400m Ritmo: 1m19s- 1m23s Recup. 2m	10Km C.C.	11Km C.C.	10Km C.C.	7Km C.C.	22Km C.C.
7	8Km C.C.	8x800m Ritmo: 2m43s- 2m43s Recup. 3m	11Km C.C.	13Km C.C.	6x400m Ritmo: 1m21s- 1m25s Recup. 1m30s	3Km C.C.	Competición 5Km (o 10Km C.C.)
8	7Km C.C.	10Km C.C.	11Km C.C.	10Km C.C.	6x400m rápidos Ritmo: 1m05s- 1m08s Recup. total	7Km C.C.	16Km C.C.
9	7Km C.C.	12x400m Ritmo: 1m19s- 1m23s Recup. 2m	10Km C.C.	11Km C.C.	9x200 Ritmo: 40s-40s Recup. 1m30s	3Km C.C.	Competición 10Km (o 13Km C.C.)
10	7Km C.C.	11Km C.C.	8Km C.C.	11Km C.C.	8x800m Ritmo: 2m43s- 2m43s Recup. 3m	7Km C.C.	16Km C.C.
11	Descanso	8x400m rápidos Ritmo: 1m05s- 1m08s Recup. total	10Km C.C.	10Km C.C.	8x800m rápidos Ritmo: 2m27s- 2m30s Recup. total	7Km C.C.	11Km C.C.
12	Descanso	8x400m Ritmo: 1m19s- 1m23s Recup. 2m	5Km C.C.	8Km C.C.	Descanso	3Km C.C.	COMPETICIÓN 10000m

EXPLICACIÓN DE ENTRENAMIENTOS:

\* **C.C.** Carrera Continua. Es una carrera en la que no se varía significativamente el ritmo, y donde debemos llevar la sensación de que podemos seguir corriendo ininterrumpidamente.

\* **Fartlek.** Carrera Continua con Cambios de Ritmo. Es una carrera en la que se van realizando cambios de ritmo, de entre 2 y 5 minutos, donde se aumenta la velocidad. Tras un cambio de ritmo se sigue corriendo, aunque a una velocidad menor. Cuando nos recuperamos, iniciamos un nuevo cambio de ritmo.

\* **Series.** Cuando aparece 6x200 (por ejemplo) nos referimos a que se hagan 6 series de 200 metros cada una. 'Ritmo' nos indica el tiempo aproximado que debemos realizar en cada serie y 'Recup.' nos indica el tiempo de descanso que tenemos para recuperarnos entre serie y serie. Antes de comenzar a hacer series es MUY IMPORTANTE haber calentado antes, por ejemplo corriendo 15 minutos despacio y realizando estiramientos.

\* **Competición.** Recuerde que previamente a la competición es conveniente realizar un breve calentamiento (15 minutos lentos y estiramientos).

## Plan de Entrenamiento para 10000 metros - Nivel Competición

**IMPORTANTE:**

\* Los tiempos y distancias que se muestran son aproximados, no tiene excesiva importancia que varíen ligeramente.

\* Si tiene alguna duda sobre cómo se realiza alguno de los entrenamientos o qué significan las abreviaturas, en la parte inferior se explica más detalladamente.

Sem.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	8Km C.C.	8x400m Ritmo: 1m10s-1m14s Recup. 2m	10Km C.C.	13Km C.C.	9x200 Ritmo: 36s-36s Recup. 1m30s	8Km C.C.	19Km C.C.
2	10Km C.C.	6x800m Ritmo: 2m24s-2m24s Recup. 3m	10Km C.C.	13Km C.C.	13Km Fartlek	8Km C.C.	22Km C.C.
3	10Km C.C.	3x1500m Ritmo: 4m27s-4m33s Recup. 3m	13Km C.C.	16Km C.C.	9x200 Ritmo: 36s-36s Recup. 1m30s	10Km C.C.	22Km C.C.
4	10Km C.C.	8x800m Ritmo: 2m24s-2m24s Recup. 3m	16Km C.C.	16Km C.C.	13Km Fartlek	11Km C.C.	25Km C.C.
5	10Km C.C.	10x400m Ritmo: 1m10s-1m14s Recup. 2m	16Km C.C.	16Km C.C.	7x400m Ritmo: 1m12s-1m12s Recup. 2m	10Km C.C.	25Km C.C.
6	10Km C.C.	8x800m Ritmo: 2m22s-2m26s Recup. 2m30s	13Km C.C.	16Km C.C.	11Km C.C.	8Km C.C.	Competición 10Km (o 19Km C.C.)
7	10Km C.C.	4x1500m Ritmo: 4m27s-4m33s Recup. 3m	16Km C.C.	16Km C.C.	8x400m Ritmo: 1m12s-1m16s Recup. 1m30s	10Km C.C.	25Km C.C.
8	10Km C.C.	6x800m rápidos Ritmo: 2m08s-2m10s Recup. total	16Km C.C.	16Km C.C.	10x400m Ritmo: 1m10s-1m14s Recup. 2m	10Km C.C.	22Km C.C.
9	10Km C.C.	4x1500m Ritmo: 4m27s-4m33s Recup. 3m	16Km C.C.	13Km C.C.	13Km C.C.	5Km C.C.	Competición 10Km (o 19Km C.C.)
10	10Km C.C.	8x800m Ritmo: 2m22s-2m26s Recup. 2m30s	13Km C.C.	16Km C.C.	9x200 Ritmo: 36s-36s Recup. 1m30s	8Km C.C.	19Km C.C.
11	10Km C.C.	8x200m rápidos Ritmo máximo Recup. total	13Km C.C.	16Km C.C.	5x1500m Ritmo: 4m27s-4m33s Recup. 3m	8Km C.C.	15Km C.C.
12	7Km C.C.	8x400m Ritmo: 1m10s-1m14s Recup. 2m	5Km C.C.	10Km C.C.	8Km C.C.	5Km C.C.	COMPETICIÓN 10000m

**EXPLICACIÓN DE ENTRENAMIENTOS:**

\* **C.C.** Carrera Continua. Es una carrera en la que no se varía significativamente el ritmo, y donde debemos llevar la sensación de que podemos seguir corriendo ininterrumpidamente.

\* **Fartlek.** Carrera Continua con Cambios de Ritmo. Es una carrera en la que se van realizando cambios de ritmo, de entre 2 y 5 minutos, donde se aumenta la velocidad. Tras un cambio de ritmo se sigue corriendo, aunque a una velocidad menor. Cuando nos recuperamos, iniciamos un nuevo cambio de ritmo.

\* **Series.** Cuando aparece 6x200 (por ejemplo) nos referimos a que se hagan 6 series de 200 metros cada una. 'Ritmo' nos indica el tiempo aproximado que debemos realizar en cada serie y 'Recup.' nos indica el tiempo de descanso que tenemos para recuperarnos entre serie y serie. Antes de comenzar a hacer series es MUY IMPORTANTE haber calentado antes, por ejemplo corriendo 15 minutos despacio y realizando estiramientos.