

rnentrenamiento

MANUAL DE ENTRENAMIENTO

Aprende a entrenar para tu primer 10K

Ocho semanas de carrera y fuerza en casa

RN ENTRENAMIENTO

LA PRÁCTICA

Los primeros veinte minutos

Antes del minuto cero

Camina unos minutos hasta que notes el cuerpo más suelto. Pon entonces el cronómetro a cero. En este ejemplo las caminatas de entrada y salida se hacen aparte del bloque de 20 minutos. Si tienes poco margen, reserva también tiempo para volver a casa.

Del minuto 0 al 18

Trota durante el primer minuto. Camina los dos siguientes. Cuando el reloj marque 3:00, vuelve a trotar. Repite seis veces ese bloque de tres minutos. El último tramo de caminata acaba en 18:00. Si vas demasiado deprisa para hablar, acorta el paso.

Del minuto 18 al 20

Trota un minuto y camina el último. Has completado 7 minutos de trote y 13 de caminata. Sigue caminando suavemente hasta volver a sentirte cómodo. Esta es la sesión A de la semana 1.

La anotación que te servirá el jueves

Ejemplo de registro: «20 min. Las cinco primeras repeticiones fueron cómodas. En la cuesta final caminé antes». El jueves puedes elegir un tramo más llano y comprobar cómo cambia el esfuerzo.