

TUS PRIMEROS 10 KM

	1ª SEM.	2ª SEM.	3ª SEM.	4ª SEM.	5ª SEM.	6ª SEM.	7ª SEM.	8ª SEM.
LUN.	10' A	10' A	Descanso	5' A	5' A	Descanso	5' T	Descanso
	10' C	10' C		20' C	35' C		40' C	
	10' A	10' A		5' A	5' A		5' A	
	10' C	10' C		15' C				
	5' A	5' A		5' A				
MAR	Descanso	Descanso	5' A	Descanso	Descanso	5' T	Descanso	5' T
			15' C			40' C		40' C
			5' A			5' A		5' A
			15' C					
			5' A					
MÍE.	10' A	10' A	Descanso	5' A	5' T	Descanso	5' T	5' T
	10' C	10' C		30' C	40' C		40' C	45' C
	10' A	10' A		5' A	5' A		5' A	5' A
	10' C	10' C						
	5' A	5' A						
JUE.	Descanso	Descanso	5' A	5' A	Descanso	5' T	Descanso	Descanso
			15' C	20' C		40' C		
			5' A	5' A		5' A		
			15' C	15' C				
			5' A	5' A				
VIE.	10' A	10' A	Descanso	Descanso	5' A	5' T	5' T	5' T
	10' C	10' C			35' C	40' C	40' C	40' C
	10' A	10' A			5' A	5' A	5' A	5' A
	10' C	10' C						
	5' A	5' A						
SÁB.	10' A	Descanso	5' A	5' A	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
	10' C		15' C	30' C				
	10' A		5' A	5' A				
	10' C		15' C					
	5' A		5' A					
DOM	Descanso	10' A	5' A	Descanso	5' T	5' T	5' T	5' T
		10' C	15' C		40' C	40' C	40' C	45' C
		10' A	5' A		5' A	5' A	5' A	5' A
		10' C	15' C					
		5' A	5' A					

	9ª SEM.	10ª SEM.	11ª SEM.	12ª SEM.	13ª SEM.	14ª SEM.	15ª SEM.	16ª SEM.
LUN.	5' A	5' T	5' T	5' A	Descanso	5' A	Descanso	5' A
	40' T	45' C	45' C	50' C		50' C		50' C
	10' C	5' A	5' A	5' A		5' A		5' A
	5' A							
MAR.	Descanso	5' T	Descanso	5' A	5' A	Descanso	5' A	Descanso
		45' C		50' C	50' C		50' C	
		5' A		5' A	5' A		5' A	
MIÉ.	5' T	Descanso	5' T	Descanso	Descanso	5' A	Descanso	5' A
	45' C		45' C			40' T		30' C
	5' A		5' A			10' C		5' A
						5' A		
JUE.	5' T	5' T	Descanso	5' A	5' A	Descanso	5' A	Descanso
	45' C	45' C		50' C	50' C		40' T	
	5' A	5' A		5' A	5' A		10' C	
							5' A	
VIE.	Descanso	Descanso	5' T	Descanso	Descanso	5' A	5' A	5' T
			45' C			50' C	50' C	25' C
			5' A			5' A	5' A	5' A
SÁB.	5' T	5' T	Descanso	5' A	5' A	Descanso	Descanso	Descanso
	45' C	45' C		50' C	50' C			
	5' A	5' A		5' A	5' A			
DOM.	Descanso	Descanso	5' A	Descanso	5' A	5' A	5' A	Carrera 10''! lar
			50' C		50' C	40' T	40' T	
			5' A		5' A	10' C	10' C	
						5' A	5' A	

A = andando; C = corriendo; T = Trote lento

Extraído del libro: "Correr T!s "asos #acia el e\$! ilibrio" A! tor: %artín &iacc#etta Editorial &ri'albo (%a)o 2012"

A! tori+ado "or %artín &iacc#etta e ,n-enio de Di.ertina'es (/ara &! ti0rre+ en %a)o 2012