

## Entrenamiento para 10 kilómetros en 10 semanas

	L	M	M	J	V	S	D
<b>Semana 1</b>	<b>DESCANSO TOTAL</b>	5 min caminata rápida 21 min de trabajo aeróbico: alternar 2 min caminando y 1 min trotando 5 min caminata rápida 10 min de estiramiento 30 abdominales	<b>DESCANSO ACTIVO</b> 30-45 minutos de yoga, bici, natación.	5 min caminata rápida 21 min de trabajo aeróbico: alternar 2 min caminando y 1 min trotando 5 min caminata rápida 10 min de estiramiento 30 abdominales	<b>DESCANSO ACTIVO</b> 30-45 minutos de yoga, bici, natación.	5 min caminata rápida 27 min de trabajo aeróbico: alternar 2 min caminando y 1 min trotando 5 min caminata rápida 10 min de estiramiento 30 abdominales	<b>DESCANSO TOTAL</b>

- Antes de cada entrenamiento es indispensable hacer un calentamiento con ejercicios de lubricación, esto significa mover las articulaciones en forma circular en cuentas de 10 tiempos (cuello, hombros, cintura, cadera, piernas, tobillos).

- Al final de cada sesión, se debe dedicar 10 a 15 minutos a estirar bien los músculos. El estiramiento y el calentamiento son clave para prevenir lesiones y ayudar a que el cuerpo se recupere y esté listo para el incremento de distancia

- Puedes alternar los días de entrenamiento, es decir, mover un poco el plan según te convenga, siempre y cuando alternes los días de descanso activo con los días de carrera.

### DESCANSO ACTIVO Y EJERCICIOS DE FUERZA

En los días que toca **DESCANSO ACTIVO** se debe hacer otro tipo de ejercicio (no intenso) que ayude a fortalecer para correr mejor. En caso de sentir mucha fatiga, estos días pueden ser de **descanso total**. Para practicar yoga desde casa recomiendo el canal de Youtube de Brenda Medina y el de Xuan-Lan Yoga, en ambos hay clases de diferente duración muy bien guiadas.

En los días que tocan **EJERCICIOS DE FUERZA** se pueden hacer sesiones de “full body workout”. Una buena opción para hacer en casa son los videos del canal de Youtube Fitness Blender. Hay videos con duración desde 15 minutos hasta 1 hora y son un gran complemento para fortalecer todo el cuerpo y prevenir lesiones.