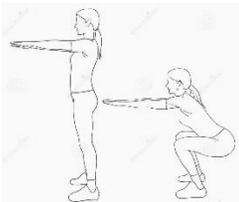


Entrenamiento para 10 kilómetros en 10 semanas / Semana 10

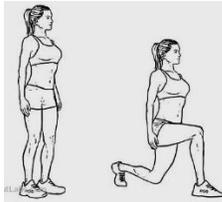
¡Esta es la última semana de entrenamiento! ¿List@ para tu primer 10K? ☺

	L	M	M	J	V	S	D
Semana 10	DESCANSO	5 km Intervalos	FUERZA 4 series de: 15 sentadillas c/salto, 10 burpees, 15 desplantes c/salto, 20 medios fondos	DESCANSO ACTIVO 30-45 minutos de yoga, bici, natación	FUERZA 4 series de: 15 sentadillas c/salto, 10 burpees, 15 desplantes c/salto, 20 medios fondos	Trote ligero de 15 min y estirar bin	¡Tu primer 10K!
		FUERZA 5 series de 30 abdominales y 30 dorsales 10 min de estiramiento			3 km carrera continua progresiva Intensidad = 70 a 100 %		

SENTADILLAS



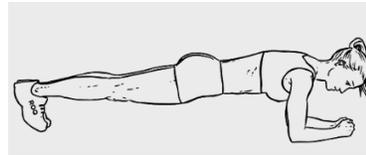
DESPLANTES



MEDIO FONDO



PLANCHA BOCA ABAJO



DORSALES



PÉNDULOS: Parado sobre un solo pie, bajar a tocar el suelo con ambas manos y regresar a la posición inicial sin bajar el pie.

IMPORTANTE:

- 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
- Procura entrenar en superficies suaves, como pistas de arcilla, tierra o tartán. Evita asfalto o concreto.