

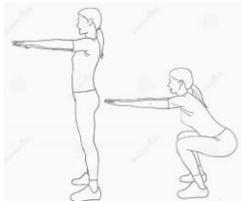
Entrenamiento para 10 kilómetros en 10 semanas / Semana 3

En esta semana incorporaremos entrenamiento de **CAMBIO DE RITMO**, que consiste en hacer cambios de velocidad durante periodos cortos, ya sea corriendo (rápido vs. despacio) o trotando y caminando. Intenta correr todo el tiempo, simplemente sube y baja la velocidad. Los intervalos serán muy cortos, así que **¡seguro puedes!** Este tipo de entrenamiento es clave para ganar resistencia y aguantar más corriendo. Eventualmente también sirve para ganar velocidad. Esta semana se agregan nuevos ejercicios de **FUERZA** también, ¡no te los saltes! Ayudan mucho a correr mejor y disminuyen las posibilidades de lesión.

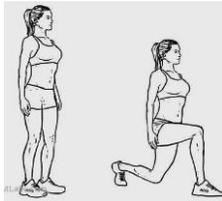
	L	M	M	J	V	S	D
Semana 3	3 km con cambios de ritmo: 30 seg corriendo x 30 seg trote; 60 seg corriendo x 30 seg trote; 30 seg corriendo x 30 seg trote; 60 seg corriendo x 30 seg trote... Continuar así hasta terminar los 3 km 4 series de 20 abdominales y 20 dorsales 10 min de estiramiento	FUERZA 4 series de 16 sentadillas, 8 lagartijas, 16 desplantes, 16 triceps 20 seg de plancha isométrica boca abajo 20 seg de plancha isométrica boca arriba c/brazos estirados	3.5 km cambios de ritmo: 30 seg corriendo x 30 seg trotando; 60 seg corriendo x30 seg trotando; 90 seg corriendo x 30 seg trotando... Continuar hasta terminar el kilometraje 4 series de 25 abdominales y 25 dorsales 10 min de estiramiento	DESCANSO TOTAL	3 km trote continuo ligero FUERZA: 4 series de 20 sentadillas, 10 lagartijas, 20 desplantes, 20 triceps 25 seg plancha isométrica boca abajo 25 seg plancha isométrica boca arriba c/brazos estirados	3.5 km carrera progresiva (Incrementar velocidad cada km) 10 min de estiramiento	DESCANSO TOTAL

EJERCICIOS DE FUERZA

SENTADILLAS



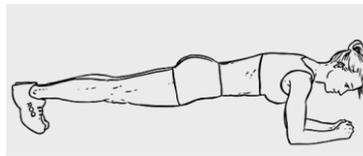
DESPLANTES



TRICEPS



PLANCHA BOCA ABAJO



PLANCA BOCA ARRIBA



DORSALES



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