

## Entrenamiento para 10 kilómetros en 10 semanas / Semana 4

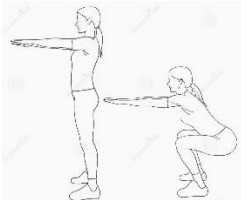
En esta semana se alternan 3 días de entrenamiento de carrera con 1 día de descanso activo y 1 de descanso total. Casi todos los días hay ejercicios de fuerza, no te los saltes, son muy importantes para disminuir la posibilidad de lesionarte.

El entrenamiento de **CAMBIO DE RITMO** 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.

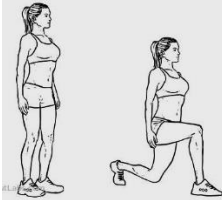
	L	M	M	J	V	S	D
<b>Semana 4</b>	<p><b>3.5 km cambios de ritmo:</b></p> <p>90 seg corriendo x 30 seg trotando ; 60 seg corriendo x 30 seg trotando; 90 seg corriendo x 30 seg trotando; 60 seg corriendo x 30 seg trotando... Continuar así hasta terminar los km</p> <p><b>FUERZA</b> 4 series de 30 abdominales y 30 dorsales</p> <p>10 min de estiramiento</p>	<p><b>FUERZA</b></p> <p><b>4 series</b> de 20 sentadillas, 10 lagartijas, 20 desplantes, 20 triceps</p> <p>25 seg de plancha isométrica boca abajo 25 seg de plancha isométrica boca arriba</p>	<p><b>4 km cambios de ritmo:</b></p> <p>10 series de x 400 metros al 75% de Intensidad alternando con 1 minuto de descanso entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b> 4 series de 30 abdominales y 30 dorsales</p> <p>10 min de estiramiento</p>	<p><b>DESCANSO ACTIVO</b></p> <p>30-45 minutos de yoga, bici, natación</p>	<p><b>3.5 km trote continuo ligero</b></p> <p><b>FUERZA</b> 4 series de 20 sentadillas, 10 lagartijas, 20 desplantes, 20 triceps</p> <p>25 seg de plancha isométrica boca abajo 25 seg de plancha isométrica boca arriba</p>	<p><b>4 km carrera progresiva</b></p> <p>(Incrementar velocidad cada km)</p> <p>10 min de estiramiento</p>	<p><b>DESCANSO TOTAL</b></p>

### EJERCICIOS DE FUERZA

#### SENTADILLAS



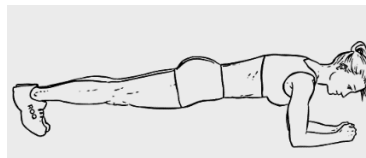
#### DESPLANTES



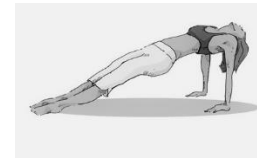
#### TRICEPS



#### 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.