

## Entrenamiento para 10 kilómetros en 10 semanas / Semana 5

Esta semana es especial, porque incluye un día de evaluación que permitirá medir tu avance en la semana previa a la carrera. La evaluación se debe hacer el sábado preferentemente. Es importante que anotes tus resultados para poder compararlos más adelante.

El viernes se incluye el entrenamiento de **multisaltos**, para ver una muestra de cómo hacerlos puedes checar la siguiente liga:

[www.foroatletismo.com/ejercicios/como-fortalecer-tren-inferior-con-saltos-multisaltos/](http://www.foroatletismo.com/ejercicios/como-fortalecer-tren-inferior-con-saltos-multisaltos/) y si vives en la CDMX ¡únete al entrenamiento de Climb & Run en El Sope los miércoles y viernes a las 6 am! para más información, contáctalos por Facebook en [www.facebook.com/climbandrun](http://www.facebook.com/climbandrun)

|                 | L  | M   | M   | J   | V  | S  | D               |
|-----------------|--|---|---|---|--|--|-----------------|
| <b>Semana 5</b> | <b>3.5 km trote continuo</b><br><br><b>FUERZA</b> 4 series de 30 abdominales y 30 dorsales<br><br>10 min de estiramiento | <b>DESCANSO ACTIVO</b><br><br>30-45 minutos de yoga, bici, natación | <b>3.5 km carrera progresiva</b><br>(Incrementar velocidad cada km, cerrar rápido los últimos 500 metros)<br><br>10 min de estiramiento | <b>DESCANSO ACTIVO</b><br><br>30-45 minutos de yoga, bici, natación | <b>Multisaltos</b><br><br>15 conejos de frente, 15 lado izquierdo, 15 lado derecho, 15 conejos hacia atrás, 15 cojitos izq, 15 derecha y 6 medias ranas.<br>8 veces 100 metros incrementando intensidad progresivamente (55 al 80%), al terminar cada 100 metros regresas caminando.<br><br>10 min de estiramiento | <b>EVALUACIÓN</b><br><br>Corre durante 6 minutos la mayor distancia posible. Mide la distancia y anótala. 1 min de sentadillas y 1 min de abdominales - contar el número realizado en el tiempo<br>Sentado en el piso con piernas juntas y extendidas, llevar brazos al frente y medir con cinta cuántos cm separan tus pies de las manos, siendo positivo sobrepasar ospies y negativo antes.<br><br>10 min de estiramiento | <b>DESCANSO</b> |

### EJERCICIOS DE FUERZA

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