

SEMANA 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Correr 45' a k1	• Correr 45' ritmo suave	• Correr 45' a k1/k2	• Descanso	• Correr 45' ritmo progresivo	• Descanso	• Correr 55' ritmo cómodo por montaña

SEMANA 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Correr 20' a k1 • Correr 20' a k2 • Correr 5' suave	• Correr 45' ritmo suave	• 20' calentamiento Correr 1' a k3 Correr 1' a k1 x12 • Correr 10' suave	• Descanso	• Correr 45' ritmo progresivo	• Descanso	• Correr 55' ritmo cómodo por montaña

SEMANA 3

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Correr 20' a k1 • Correr 15' a k2 • Correr 10' k3a • Correr 5' suave	• Correr 45' ritmo cómodo	• 20' calentamiento Correr 1' a k3b Correr 1' a k1 x15 • Correr 10' suave	• Descanso	• Correr 50' ritmo progresivo	• Descanso	• Correr 60' ritmo cómodo por montaña

SEMANA 4

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Correr 20' a k1 • Correr 15' a k2 • Correr 15' k3a • Correr 5' suave	• Correr 45' ritmo cómodo	• 20' calentamiento Correr 2' a k3b Correr 1' a k1 x10 • Correr 10' suave	• Descanso	• Correr 50' ritmo progresivo	• Descanso	• 20' calentamiento • Correr 6 km a k3a • Correr 10' suave

SEMANA 5

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Correr 20' a k1 • Correr 20' a k2 • Correr 15' k3a • Correr 5' suave	• Correr 50' ritmo cómodo	• 20' calentamiento Correr 3' a k3b Correr 1' a k1 x8 • Correr 10' suave	• Descanso	• Correr 50' ritmo progresivo (últimos 10' a k3)	• Descanso	• 20' calentamiento • Correr 3 km a k3b (x2) • Recuperación 3' caminando • Correr 10' suave

SEMANA 6

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Correr 20' a k1 • Correr 20' a k2 • Correr 15' k3a • Correr 5' suave	• Correr 50' ritmo cómodo	• 20' calentamiento Correr 1 km a k3i Recuperación 2' caminar x6 • Correr 10' suave	• Descanso	• 25' calentamiento Correr subida 200 m a k3i Correr suave/caminar en bajada x10 • 10' correr suave	• Descanso	• 20' calentamiento Correr 2 km a k3i Recuperación 3' caminando x4 • 10' correr suave

SEMANA 7

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Correr 30' a k1 • Correr 20' a k2 • Correr 10' suave	• Correr 50' ritmo cómodo	• 20' calentamiento Correr 500 m a k3i Recuperación 90" caminar x12 • Correr 10' suave	• Descanso	• 25' calentamiento Correr subida 300 m a k3i Correr suave/caminar en bajada x8 • 10' correr suave	• Descanso	• 20' calentamiento 1,5 km a k3i Recuperación 3' caminando x5 • 10' correr suave

SEMANA 8

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Correr 30' a k1 • Correr 20' a k2 • Correr 10' suave	• Correr 50' ritmo cómodo	• 20' calentamiento Correr 400 m a k3i Recuperación 90" caminar x12 • Correr 10' suave	• Descanso	• 25' calentamiento Correr subida 300 m a k3i Correr suave/caminar en bajada x8 • 10' correr suave	• Descanso	• 20' calentamiento • Correr 6km a k3b • Correr 10' suave

SEMANA 9

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Correr 30' a k1 • Correr 20' a k2 • Correr 10' suave	• Correr 50' ritmo cómodo	• 20' calentamiento Correr 1 km a k3i Recuperación 90" caminar x6 • Correr 10' suave	• Descanso	• 25' calentamiento Correr subida 300 m a k3i Correr suave/caminar en bajada x8 • 10' correr suave	• Descanso	• 20' calentamiento • Correr 6km a k3b • Correr 10' suave

SEMANA 10

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Correr 45' ritmo cómodo	• Descanso	• 20' calentamiento Correr 3 km a ritmo previsto de competición x2 Recuperación 3' caminar • Correr 10' suave	• Descanso	• Correr 30' ritmo suave	• Descanso	• CURSA BOMBERS BARCELONA

RITMOS ORIENTATIVOS 10K SUB 40'

k1 = ritmo cómodo
k1 = 5'10" / 4'50" km

k2 = ritmo medio
k2 = 4'50" / 4'30" km

k3 = ritmo fuerte
k3a = 4'30" / 4'20" km
k3b = 4'20" / 4'10"

k3i = ritmo competición 5km
k3i = sub 4'10"