

**SEMANA 1**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Correr 40' a k1	• Descanso	• Correr 45' a k1/k2	• Descanso	• 45' correr ritmo progresivo	• Descanso	• Correr 50' ritmo cómodo por montaña

**SEMANA 2**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Correr 20' a k1 • Correr 15' a k2 • Correr 5' suave	• Descanso	• 15' calentamiento Correr 1' a k3   Correr 1' a k1   x10 • Correr 10' suave	• Descanso	• 45' correr ritmo progresivo	• Descanso	• Correr 50' ritmo cómodo por montaña

**SEMANA 3**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Correr 20' a k1 • Correr 20' a k2 • Correr 5' suave	• Descanso	• 20' calentamiento Correr 1' a k3b   Correr 1' a k1   x12 • Correr 10' suave	• Descanso	• 50' correr ritmo progresivo	• Descanso	• Correr 55' ritmo cómodo por montaña

**SEMANA 4**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Correr 20' a k1 • Correr 15' a k2 • Correr 10' a k3 • Correr 5' suave	• 45' correr ritmo cómodo	• 20' calentamiento Correr 2' a k3b   Correr 1' a k1   x8 • Correr 10' suave	• Descanso	• 50' correr ritmo progresivo	• Descanso	• Correr 60' ritmo cómodo por montaña

**SEMANA 5**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Correr 20' a k1 • Correr 15' a k2 • Correr 15' k3 • Correr 5' suave	• 50' correr ritmo cómodo	• 20' calentamiento Correr 3' a k3b   Correr 1' a k1   x6 • Correr 10' suave	• Descanso	• Correr 50' ritmo progresivo (últimos 10' a k3)	• Descanso	• 20' calentamiento • Correr 6 km a k3a • Correr 10' suave

**SEMANA 6**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Correr 20' a k1 • Correr 15' a k2 • Correr 15' k3 • Correr 5' suave	• 50' correr ritmo cómodo	• 20' calentamiento Correr 1 km a k3i Recuperación 2' caminar   x5 • Correr 10' suave	• Descanso	• 25' calentamiento Subida 200 m a k3i Bajada correr suave/caminar   x8 • 10' correr suave	• Descanso	• 20' calentamiento 3 km a k3b Recuperación 3' caminando   x2 • 10' correr suave

**SEMANA 7**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Correr 30' a k1 • Correr 15' a k2 • Correr 10' suave	• 50' correr ritmo cómodo	• 20' calentamiento Correr 500 m a k3i Recuperación 90" caminar   x12 • Correr 10' suave	• Descanso	• 25' calentamiento Subida 300 m a k3i Bajada correr suave/caminar   x6 • 10' correr suave	• Descanso	• 20' calentamiento 2 km a k3i Recuperación 3' caminando   x3 • 10' correr suave

**SEMANA 8**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Correr 30' a k1 • Correr 15' a k2 • Correr 10' suave	• 50' correr ritmo cómodo	• 20' calentamiento Correr 400 m a k3i Recuperación 90" caminar   x12 • Correr 10' suave	• Descanso	• 25' calentamiento Subida 300 m a k3i Bajada correr suave/caminar   x6 • 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 15' a k2 • Correr 10' suave	• 50' correr ritmo cómodo	• 20' calentamiento Correr 1 km a k3i Recuperación 90" caminar   x6 • Correr 10' suave	• Descanso	• 25' calentamiento Subida 300 m a k3i Bajada correr suave/caminar   x6 • 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 45'**

**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"