

SEMANA 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Correr 35' a k1	• Descanso	• Correr 40' a k1/k2	• Descanso	• 40' 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	• 40' 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	• 15' calentamiento Correr 1' a k3 Correr 1' a k1 x12 • Correr 10' suave	• Descanso	• 45' 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	• Descanso	• 15' calentamiento Correr 2' a k3 Correr 1' a k1 x8 • Correr 10' suave	• Descanso	• 45' 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 10' k3 • Correr 5' suave	• Descanso	• 15' calentamiento Correr 3' a k3b Correr 1' a k1 x6 • Correr 10' suave	• Descanso	• 45' correr ritmo progresivo	• Descanso	• Correr 60' ritmo cómodo por montaña

SEMANA 6

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Correr 20' a k1 • Correr 15' a k2 • Correr 10' k3 • Correr 5' suave	• Descanso	• 15' calentamiento Correr 4' a k3b Correr 1' a k1 x5 • Correr 10' suave	• Descanso	• 45' correr ritmo progresivo	• Descanso	• 20' calentamiento • 6 km a k3a • 10' correr suave

SEMANA 7

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Correr 30' a k1 • Correr 15' a k2 • Correr 5' suave	• Descanso	• 15' calentamiento Correr 4' a k3b Correr 1' a k1 x4 • Correr 10' suave	• Descanso	• 45' correr ritmo progresivo	• Descanso	• 20' calentamiento 3 km a k3b Recuperación 3' caminando x2 • 10' correr suave

SEMANA 8

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Correr 30' a k1 • Correr 15' a k2 • Correr 5' suave	• Descanso	• 15' calentamiento Correr 1 km a k3i Recuperación 3' caminar x5 • Correr 10' suave	• Descanso	• 45' correr ritmo progresivo	• Descanso	• 20' calentamiento 2 km a k3i Recuperación 3' caminando x3 • 10' correr suave

SEMANA 9

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Correr 30' a k1 • Correr 15' a k2 • Correr 5' suave	• Descanso	• 15' calentamiento Correr 6 km a k3b • Correr 10' suave	• Descanso	• 45' correr ritmo progresivo	• Descanso	• 20' calentamiento 2 km a k3i Recuperación 3' caminando x3 • 10' correr suave

SEMANA 10

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Correr 45' ritmo cómodo	• Descanso	• 15' calentamiento Correr 3 km a ritmo previsto de competición x2 Recuperación 3' caminar • Correr 5' suave	• Descanso	• Correr 30' ritmo suave	• Descanso	• CURSA BOMBERS BARCELONA

RITMOS ORIENTATIVOS 10K SUB 50'

k1 = ritmo cómodo
k1 = 5'40" / 5'20" km

k2 = ritmo medio
k2 = 5'20" / 5'00" km

k3 = ritmo fuerte
k3a = 5'00" / 4'45" km
k3b = 4'45" / 4'30"

k3i = ritmo competición 5km
k3i = sub 4'30"