

SEMANA 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Correr 30' a k1	• Descanso	• Correr 30' a k1	• Descanso	• 35' a k1	• Descanso	• Correr 40' ritmo continuo k1

SEMANA 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Correr 20' a k1 • Correr 10' a k2 • Correr 5' suave	• Descanso	• 15' calentamiento Correr 1' a k3 Correr 1' a k1 x10 • Correr 10' suave	• Descanso	• 40' a k1	• Descanso	• Correr 45' ritmo cómodo por montaña

SEMANA 3

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 x12 • Correr 5' suave	• Descanso	• 40' correr ritmo fácil	• Descanso	• Correr 45' ritmo cómodo por montaña

SEMANA 4

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Correr 20' a k1 • Correr 20' a k2 • Correr 5' suave	• Descanso	• 15' calentamiento Correr 2' a k3 Correr 1' a k1 x8 • Correr 5' suave	• Descanso	• 40' correr ritmo fácil	• Descanso	• Correr 50' 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 k3 Correr 1' a k1 x6 • Correr 5' suave	• Descanso	• 40' correr ritmo fácil	• Descanso	• Correr 60' ritmo cómodo por montaña

SEMANA 6

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Correr 15' a k1 • Correr 15' a k2 • Correr 15' k3 • Correr 5' suave	• Descanso	• 15' calentamiento Correr 4' a k3 Correr 2' a k1 x5 • Correr 5' suave	• Descanso	• 40' correr ritmo fácil	• Descanso	• Correr 60' ritmo cómodo por montaña

SEMANA 7

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Correr 15' a k1 • Correr 15' a k2 • Correr 15' k3 • Correr 5' suave	• Descanso	• 15' calentamiento Correr 5' a k3 Correr 2' a k2 x4 • Correr 5' suave	• Descanso	• 40' correr ritmo fácil	• Descanso	• Correr 65' ritmo cómodo por montaña

SEMANA 8

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Correr 15' a k1 • Correr 15' a k2 • Correr 15' k3 • Correr 5' suave	• Descanso	• 15' calentamiento Correr 6' a k3 Correr 2' a k2 x3 • Correr 5' suave	• Descanso	• 40' correr ritmo fácil	• Descanso	• Correr 65' ritmo cómodo por montaña

SEMANA 9

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Correr 15' a k1 • Correr 15' a k2 • Correr 15' k3 • Correr 5' suave	• Descanso	• 15' calentamiento Correr 6' a k3 Correr 2' a k2 x3 • Correr 5' suave	• Descanso	• 40' correr ritmo fácil	• Descanso	• Correr 65' ritmo cómodo por montaña

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 60'

k1 = ritmo cómodo
k1 = 6'40" / 6'20" km

k2 = ritmo medio
k2 = 6'20" / 6'00" km

k3 = ritmo fuerte
k3a = 6'00" / 5'45" km
k3b = 5'45 / 5'30"

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