

Bloque 2

Acumulación

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
5	Descanso	40' Z1	20' Z1 + 4 x (2' Z1 + 2' Z3) + 5' Z1	Descanso	50' Z1	10' Z1 + 40' Z2 + 5' Z1	Descanso
6	Descanso	40' Z1	20' Z1 + 6 x (2' Z1 + 2' Z3) + 5' Z1	Descanso	40' Z1	10' Z1 + 40' Z2 + 5' Z1	Descanso
7	Descanso	40' Z1	15' Z1 + 4 x (2' Z1 + 3' Z3) + 5' Z1	Descanso	40' Z1	10' Z1 + 40' Z2 + 5' Z1	Descanso
8	Descanso	40' Z1	15' Z1 + 6 x (1' Z1 + 3' Z3) + 5' Z1	Descanso	40' Z1	60' Z1-Z2	Descanso

Leyenda técnica

Ritmos

Z1: Carrera suave. Mantener una conversación resulta fácil.

Z2: Carrera intensa. Cerca de tu ritmo de competición 10k.

Z3: Máxima intensidad.

Fuerza

Incorporar algún día de descanso para realizar un entrenamiento de fuerza o actividad de club