

Bloque 2

Acumulación

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
5	Descanso	Caminar 5' + Trotar 20'	Descanso	4' Z1 + 10 x (1' Z1 + 1' Z2) + 4' Z1	Descanso	Caminar 5' + Trotar 35'	Descanso
6	Descanso	30' Z1	Descanso	4' Z1 + 10 x (1' Z1 + 1' Z2) + 4' Z1	Descanso	30' Z1	Descanso
7	Descanso	30' Z1	Descanso	4' Z1 + 8 x (1' Z1 + 1' 30" Z2) + 4' Z1	Descanso	40' Z1	Descanso
8	Descanso	4 x caminar 1' + trotar 8'	Descanso	4' Z1 + 8 x (1' Z1 + 2' Z2) + 4' Z1	Descanso	45' Z1	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