

Bloque 3

Acumulación

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
9	Descanso	30' Z1	Descanso	4' Z1 + 8 x (1' Z1 + 3' Z2) + 4' Z1	Descanso	45' Z1	Descanso
10	Descanso	30' Z1	Descanso	10' Z1 + 20' Z2 + 6 x 100m Z3 (rec 1') + 4' Z1	Descanso	30' Z1	Descanso
11	Descanso	30' Z1	Descanso	10' Z1 + 20' Z2 + 6 x 100m Z3 (rec 1') + 4' Z1	Descanso	40' Z1	Descanso
12	Descanso	40' Z1	Descanso	10' Z1 + 20' Z2 + 4 x 400m Z3 (rec 3') + 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

Tipos de control del entrenamiento

Programa DiR	Percepción Subjetiva (del 1-10)	Sensaciones	Zona pulsómetro	Frecuencia cardíaca
Zona 1	1	Actividad muy ligera Cualquier actividad que no sea dormir, ver televisión o estar sentado.	Zona 1 Recuperación	60-65% Frecuencia cardíaca máxima
	2-3	Actividad ligera Siente como si pudieras mantener una actividad durante horas. Puede respirar fácilmente y llevar una conversación.	Zona 2 Resistencia aeróbica	65-75% Frecuencia cardíaca máxima
Zona 2	4-6	Actividad moderada Puede hacer ejercicio durante largos periodos de tiempo. Puede mantener una conversación corta.	Zona 3 Umbral aeróbico	75-82% Frecuencia cardíaca máxima
	7-8	Actividad vigorosa A punto de volverse incómodo. Sinaliento, puede decir una oración	Zona 4 Umbral anaeróbico	82-89% Frecuencia cardíaca máxima
Zona 3	9	Actividad muy intensa Muy difícil de seguir con la actividad. Apenas puede respirar y decir una sola palabra.	Zona 5 VO2 MAX / Velocidad	89-94% Frecuencia cardíaca máxima
	10	Máximo esfuerzo Casi imposible de seguir la actividad. Completamente sin aliento. Incapaz de hablar.	Zona 6 Neuromuscular / Fuerza	94-100% Frecuencia cardíaca máxima