

10K en 10 semanas

Ana · corredora popular · 4 días

· 10K actual ≈ 55:00 · objetivo 53:30 (5:21/km)

· Z2 7:14–6:20 · Z4 5:52–5:34 · Z5b 5:24–4:58

· Test: 5 km en 26:30 → umbral 5:34/km

· Días: martes, jueves, sábado y domingo

SEM.	FASE	MAR	JUE	SÁB	DOM	KM
1	Base	5 km · Rodaje suave Z2 + 4 progresivos	4 km · Rodaje suave Z2	5 km · Fartlek: 6 × 1' Z4 / 1' trote	8 km · Larga Z2	22
2	Base	5 km · Rodaje Z2 + 4 progresivos	5 km · Rodaje suave Z2	5 km · Fartlek: 7 × 1' Z4 / 1' trote	9 km · Larga Z2	24
3	Base	6 km · Rodaje Z2 + 5 progresivos	5 km · Rodaje suave Z2	5 km · Fartlek: 8 × 1' Z4 / 1' trote	10 km · Larga Z2	26
4	Descarga	5 km · Rodaje Z2 + 4 progresivos	4 km · Rodaje suave	4 km · Fartlek corto: 5 × 1' Z4	7 km · Larga suave Z2	20
5	Construcción	7 km · 4 × 1000 m a 5:21 (Z5b), rec. 2'	5 km · Rodaje suave Z2	6 km · 2 × 10' Z4, rec. 2'	9 km · Larga Z2	27
6	Construcción	8 km · 5 × 1000 m a 5:21, rec. 2'	5 km · Rodaje suave Z2	7 km · 3 × 10' Z4, rec. 2'	9 km · Larga Z2	29
7	Construcción	8 km · 6 × 1000 m a 5:21, rec. 2'	5 km · Rodaje suave Z2	6 km · 2 × 12' Z4, rec. 2'	12 km · Larga Z2	31
8	Específico	8 km · 3 × 2 km a 5:21, rec. 3'	5 km · Rodaje suave Z2	5 km · Rodaje + 5 progresivos	10 km · Larga: últimos 2 km a 5:21	28
9	Puesta a punto	7 km · 4 × 1000 m a 5:21, rec. 2'30"	5 km · Rodaje suave Z2	4 km · Rodaje + 4 progresivos	5 km · Rodaje suave	21
10	Carrera	6 km · 3 × 1000 m a 5:21, rec. 3'	4 km · Rodaje suave	3 km · 20' muy suave + 3 progresivos	10 km · CARRERA 10K · 2 km a 5:25, del 3 al 8 a 5:21, final a sensaciones	23