

ENTRENAMIENTO 10.000m CARRERA SOLIDARIA AVE MARÍA



NOMBRE XXXXXXXXXXXX

03/11/83. 40 AÑOS FC Max. 180 ppm.

OBJETIVO PRIORITARIO 10 MARZO 2024. 10KM CON 250+

Video explicativo sobre éste PDF (pulsa en la imagen) —



**GRANADA - ALBAICÍN -
GRANADA - ALHAMBRA
- GRANADA**

SEMANA DEL 12 AL 18 DE FEBRERO DE 2024

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	SÁBADO 17	DOMINGO 18
Descanso	1KM. Z2 + 4X500m Z3. Rec 1'30'' entre serie + 1km Z3 todo en llano + estirar bien	Descanso	Caliento 10' + 4km llanos en el menor tiempo posible + Video autocargas *1	Descanso	VIDEO ACONDICIONAMIENTO *2	5KM CACO (caminar correr) *3

ZONAS DE ENTRENAMIENTO

ZONA	FC INFERIOR	FC SUPERIOR	% INTENSIDAD	ESCALA
Z1	122	133	71 %	SUAVE
Z2	134	148	79 %	MODERADA
Z3	149	155	85 %	INTENSA
Z4	156	167	90 %	SUBMÁXIMA
Z5	168	180	100 %	MÁXIMA



Nota: Este entreno va dirigido para personas que están entre 1h10' y 1h20' en el 10k, que es la gran mayoría de los corredores. Puedes adaptar pulsos y tiempos en función de tu marca personal

ABREVIATURAS E INFORMACIÓN ADICIONAL

- Primero debes calcular tus ZONAS DE ENTRENAMIENTO en función de tu edad con la fórmula 220-edad (hombres) y 225-edad (mujeres). Ese valor será tu Frecuencia Cardíaca Máxima (lo pones en Z5 FC SUPERIOR) Y vas sumando o restando apoyándote en el ejemplo de una persona de 40 años que tienes arriba.
- *1 Video autocargas, <https://youtu.be/Q7GNdLVZrw?feature=shared>
- *2 (pulsa en la imagen) — — — —



- *3 Buscar zona con cuestas unos 150+ aproximadamente (subida a la Alhambra por Gómez?) subo caminando, bajadas y llanos trotando, ritmo libre y a disfrutar
- A tu disposición para cualquier duda, info@centroesparta.com

