

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+



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

SEMANA DEL 19 AL 25 DE FEBRERO DE 2024

LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SÁBADO 24	DOMINGO 25
Descanso	1KM. Z2 + 10X200m en progresivos *1 Rec 1´ entre serie + 2X1km Z4 (rec 2´ entre serie) + estirar bien + Video Plio	Descanso	Caliento 10´ + 1km Z2 + 1km Z3 + 1km Z4 + 1km Z3 + 1km Z2 + Estirar	Descanso	VIDEO ACONDICIO NAMIENTO *2	7KM Llanos, ritmo libre, a disfrutar

ZONAS DE ENTRENAMIENTO

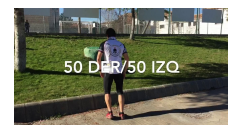
ZONA	FC INFERIOR	FC SUPERIOR	% INTENSIDAD	ESCALA
Z1	122	133	71 %	SUAVE
Z2	134	148	79 %	MODERADA
Z3	149	155	85 %	INTENSA
Z4	156	167	90 %	SUBMÁXIMA
Z5	168	180	100 %	MÁXIMA



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

- *1 Progresivos de 200m quiere decir que empiezas a velocidad suave y acabas al 100% en dónde vas incrementando la velocidad en cada metro, a los 100m deberías ir a tu 50% de la máxima + Video Pliometría,  (pulsa imagen) →
- *2 (pulsa en la imagen) → 
- A tu disposición para cualquier duda, info@centroesparta.com



VIDEO 2

Perfil de la carrera →

