

# PROGRAMA AVANZADO DE 10 Km

OBJETIVO: MEJORAR EL TIEMPO DE CARRERA DE 10 Km DE 5 Km  
PROGRAMA: 6 DIAS POR SEMANA

REQUISITOS PREVIOS: PROGRAMA AVANZADO

## 1a SEMANA

**LUNES**  
40 MIN. CON COLINAS

**MARTES**  
25 MIN. DE CARRERA CON RITMO CONSTANTE

**MIERCOLES**  
60 MIN. DE CARRERA SUAVE

**JUEVES**  
20 MIN. DE CARRERA A INTERVALOS (1 MIN. DE CARRERA A PASO RAPIDO, 1 MIN. DE CARRERA SUAVE)

**VIERNES**  
DESCANSO

**SABADO**  
CARRERA CAMPO A TRAVES O EN CIUDAD

**DOMINGO**  
80 MIN. DE CARRERA SUAVE

## 2a SEMANA

**LUNES**  
40 MIN. DE CARRERA A INTERVALOS (FOOTING, SPRINT)

**MARTES**  
2 CARRERAS DE 10 MIN. (3 MIN.)

**MIERCOLES**  
60 MIN. DE CARRERA SUAVE

**JUEVES**  
8 CARRERAS DE 3 MIN. (90 SEG.)

**VIERNES**  
DESCANSO

**SABADO**  
20 MIN. DE CARRERA A PASO RAPIDO

**DOMINGO**  
90 MIN. DE CARRERA SUAVE

## 3a SEMANA

**LUNES**  
40 MIN. CON COLINAS

**MARTES**  
3 CARRERAS DE 8 MIN. (3 MIN.)

**MIERCOLES**  
70 MIN. DE CARRERA SUAVE

**JUEVES**  
10 CARRERAS A PASO RAPIDO DE 2 MIN. (1 MIN. DE FOOTING PARA RECUPERARSE)

**VIERNES**  
DESCANSO

**SABADO**  
40 MIN. DE CARRERA ESTABLE

**DOMINGO**  
80 MIN. DE CARRERA SUAVE

## 4a SEMANA

**LUNES**  
40 MIN. DE CARRERA A INTERVALOS (FOOTING, SPRINT)

**MARTES**  
6 CARRERAS DE 5 MIN. (2 MIN.)

**MIERCOLES**  
60 MIN. DE CARRERA SUAVE

**JUEVES**  
2 CARRERAS A PASO RAPIDO DE 4 MIN., 3 MIN., 2 MIN. Y 1 MIN. (90 SEG. DE RECUPERACION ENTRE CARRERAS)

**VIERNES**  
DESCANSO

**SABADO**  
45 MIN. DE CARRERA ESTABLE

**DOMINGO**  
90 MIN. DE CARRERA SUAVE

## 5a SEMANA

**LUNES**  
20 MIN. DE CARRERA CON RITMO CONSTANTE

**MARTES**  
30 MIN. DE CARRERA ESTABLE

**MIERCOLES**  
40 MIN. DE CARRERA SUAVE

**JUEVES**  
30 MIN. DE CARRERA ESTABLE

**VIERNES**  
FOOTING Y CAMINATA DE PASO LARGO

**SABADO**  
DESCANSO

**DOMINGO**  
CARRERA DE 10 KM