

## 1 RUNNERS QUE COMPITEN EN 10 KM

### 1.1 RUNNERS que corren el 10 km en 35'

RUN. 8,75 KM 3,0

**Calentamiento**

1 km. 64% 4'30" /km. 4'30"

**Técnica**

▶ Impulso 3  
3x 0,1 km. 66% 4'20" /km. 13" ⏪ 20" ↩ 1'

▶ Rodilla 3  
3x 0,1 km. 66% 4'20" /km. 13" ⏪ 20" ↩ 1'

▶ Talón 1  
3x 0,1 km. 66% 4'20" /km. 13" ⏪ 20" ↩ 1'

**Series**

4x 0,5 km. 86% 3'20" /km. 1'40" ⏪ 1' ↩ 3'

4x 0,4 km. 91% 3'10" /km. 1'16" ⏪ 1'30" ↩ 3'

4x 0,3 km. 93% 3'04" /km. 55" ⏪ 1'30" ↩ 3'

1x 2,5 km. 82% 3'30" /km. 8'45"

Estiramientos Piernas (8) Lumbar (1)

### 1.2 RUNNERS que corren el 10 km en 45'

RUN. 8,75 KM 3,0

**Calentamiento**

1 km. 64% 5'44" /km. 5'44"

**Técnica**

▶ Impulso 3  
3x 0,1 km. 66% 5'40" /km. 17" ⏪ 20" ↩ 1'

▶ Rodilla 3  
3x 0,1 km. 66% 5'40" /km. 17" ⏪ 20" ↩ 1'

▶ Talón 1  
3x 0,1 km. 66% 5'40" /km. 17" ⏪ 20" ↩ 1'

**Series**

4x 0,5 km. 86% 4'16" /km. 2'08" ⏪ 1' ↩ 3'

4x 0,4 km. 91% 4'03" /km. 1'37" ⏪ 1'30" ↩ 3'

4x 0,3 km. 93% 3'57" /km. 1'11" ⏪ 1'30" ↩ 3'

1x 2,5 km. 82% 4'29" /km. 11'11"

Estiramientos Piernas (8) Lumbar (1)

### 1.3 RUNNERS que corren el 10 km en 50'

RUN. 8,75 KM 3,0

**Calentamiento**

1 km. 64% 6'28" /km. 6'28"

**Técnica**

▶ Impulso 3  
3x 0,1 km. 66% 6'20" /km. 19" ⏪ 20" ↩ 1'

▶ Rodilla 3  
3x 0,1 km. 66% 5'40" /km. 19" ⏪ 20" ↩ 1'

▶ Talón 1  
3x 0,1 km. 66% 5'40" /km. 19" ⏪ 20" ↩ 1'

**Series**

4x 0,5 km. 86% 4'48" /km. 2'24" ⏪ 1' ↩ 3'

4x 0,4 km. 91% 4'33" /km. 1'49" ⏪ 1'30" ↩ 3'

4x 0,3 km. 93% 4'27" /km. 1'20" ⏪ 1'30" ↩ 3'

1x 2,5 km. 82% 5'03" /km. 12'36"

Estiramientos Piernas (8) Lumbar (1)

## LEYENDA:

RUN. 8,75 KM 3,0  
VOLUMEN de TRABAJO ÍNDICE de CARGA

▶ VER el VIDEO  
↩ MACRO-PAUSA:  
⏪ MICRO-PAUSA:

INTENSIDAD del TRABAJO

A6	100%	A3	85% - 80% - 75%
A5	95%	A2	70% - 65%
A4	90%	A1	60%



(\* Ejemplos recogidos de nuestra plataforma de entrenamiento ProAm. Los valores muestran 3 grupos distintos en función de su marca de competición.