



10km Running Plan



	miercoles		viernes		domingo		km total
12		4 x 5 min/ 3min descanso				25 min lento	
		2 x 10mins 3mins descanso		4 x 5mins / 2mins descanso		30 min lento	
11		15min continuo		2 x 15min/ 3min descanso		40 min lento	
10		20min continuo		5min facil		50 mins lento	
		3 x 8min rapido/ 3min descanso		3 x 8 min rapido / 3min descanso			
9		5min facil		5 min facil		5km rapido – prueba tu tiempo	
		3 x 8min rapido/ 3min descanso		2 x 10min/ 3min descanso			
8		5min facil		5 min facil		50min continuo	
		10min facil		10min facil			
		2 x 5 mins rapido/5mins descanso		2x 1 min sprints/ 2 mins descanso			
		10 min facil		10mins facil			

7							
			5 min facil 20 min tempo 5 min facil		X3 5 min facil 5 min rapido		X 2 10 min facil 10 min rapido
6			10 min facil 4x 1min rapido/ 3 min descanso 10min facil		5min facil X3 8min rapido/ 5 min descanso 5 min facil		20mins lento 20mins rapido 20mins lento
			10 min facil 5x 1min rapido/ 3 min descanso 10min facil		5min facil X3 8min rapido/ 4min descanso X3 90sec/ 2min descanso 5 min facil 5 min facil		60 mins facil
5			5mins facil 20mins rapido 5mins facil		5x 3min/ 3min descanso 2x 2min/ 2min descanso 5min facil		x3 10mins lento 10mins rapido
			10min facil		20min facil		5km rapido – prueba tu tiempo
4							
3							

2			x5 90 sec rapido/ 1 min descanso 10min facil 5 min facil		10min rapido 10min facil			
			x6 3min rapido/ 2 min descanso 5 min facil		5min facil 20min rapido 5min facil		50min facil 10min rapido	
1			5min facil 20min rapido 5min facil		20min facil		10km race or prueba tu tiempo	