

Plan de Entrenamiento Running 10k: De 0 a la Meta

Estructura de 8 semanas, control por frecuencia cardíaca (Zona 2), tiradas progresivas y prevención de fascitis y sobrecargas.

Principio Polarizado del Running (80/20): El 80% del volumen semanal debe realizarse en Zona 2 (ritmo conversacional cómodo) y solo el 20% a alta intensidad (series y umbral anaeróbico).

Planificación de 8 Semanas para Completar 10 km

Semana	Martes (Tirada Fácil Zona 2)	Jueves (Cambios de Ritmo / Series)	Sábado o Domingo (Tirada Larga Progresiva)
Semana 1-2	30 min carrera continua suave (Z2). Ritmo donde puedas hablar sin ahogarte.	10 min cal + 6 x (1 min rápido en Z4 + 1 min andando) + 5 min enfriamiento.	40 min carrera continua a ritmo muy suave y constante (aprox. 5 km).
Semana 3-4	35 min carrera continua suave (Z2) con cadencia alta (>175 spm).	10 min cal + 5 x (2 min en Z4 + 90 seg trote recuperación) + 5 min suave.	50 min carrera continua en terreno llano (aprox. 6.5 a 7 km).
Semana 5-6	40 min carrera continua en Z2 + 4 rectas progresivas de 80 metros.	10 min cal + 4 x 1.000 m a ritmo objetivo de 10k (recup: 2 min trote).	60 min carrera continua cómoda (aprox. 8 a 8.5 km).
Semana 7	45 min carrera continua regenerativa suave.	10 min cal + 3 x 2.000 m a ritmo de carrera previsto (recup: 2 min trote).	Tirada máxima: 70 min a ritmo cómodo (alcanzando 9 a 9.5 km).
Semana 8 (Tapering)	25 min carrera suave + 3 progresivos para mantener tono muscular.	20 min muy suave + 4 x 200 m alegres para despertar piernas.	¡DÍA DE CARRERA: 10 KM! Sal con ritmo conservador los primeros 5 km.

Pautas Biomecánicas de Prevención

- Cadencia ideal:** Intenta mantener entre 170 y 180 pasos por minuto para reducir la fuerza de impacto sobre rodillas y caderas.
- Calzado:** Usa zapatillas de running con amortiguación media adaptadas a tu pisada y no estrenes calzado el día de la prueba.