



**PLAN ENTRENAMIENTO 10K FACSA 2024**

**10K SUB 45'**

| Semana 1         | 20/11 al 26/11   | PRIMER CICLO |
|------------------|--|--------------|
| <b>LUNES</b>     | 50' DE CC + 1 CP EN ASFALTO O CÉSPED SI TIENES LA POSIBILIDAD.   |              |
| <b>MARTES</b>    | DESCANSO.  |              |
| <b>MIERCOLES</b> | 20' DE CALENTAR + 12 CAMBIOS DE 30" EN PROGRESION HACIENDO LOS ULTIMOS 10" AL 100% CON UNA RECUPERACION DE 1'30" AL TROTE + 10' DE RECUPERACION. |              |
| <b>JUEVES</b>    | 50' DE CC + 4 RECTAS.  |              |
| <b>VIERNES</b>   | DESCANSO.  |              |
| <b>SABADO</b>    | 50' DE CC Y 4 RECTAS.  |              |
| <b>DOMINGO</b>   | 70' (30' DE 5'55" A 5'35 + 25' DE 5'35" A 5'15" + 15' DE 5'15" A 4'55")  |              |

| Semana 2         | 27/11 al 03/12   | PRIMER CICLO |
|------------------|--|--------------|
| <b>LUNES</b>     | DESCANSO   |              |
| <b>MARTES</b>    | 50' DE CC  |              |
| <b>MIERCOLES</b> | 20' DE CALENTAR + 10 CAMBIOS DE 1' EN PROGRESION HACIENDO LOS ULTIMOS 20" AL 100% CON UNA RECUPERACION DE 2' A RITMO ALEGRE + 15' DE RECUPERACION. |              |
| <b>JUEVES</b>    | DESCANSO O 30' DE CC SUAVE, SEGÚN COMO ESTES RECUPERANDO   |              |
| <b>VIERNES</b>   | 50' DE CC + 1 CP EN ASFALTO O CÉSPED SI TIENES LA POSIBILIDAD.   |              |
| <b>SABADO</b>    | DESCANSO   |              |
| <b>DOMINGO</b>   | 20' DE CALENTAR + 3 SERIES DE 10' A 15"/10" MAS LENTO DEL RITMO DE CARRERA/REC 5' AL TROTE + 10' DE RECUPERACION.                                  |              |

| Semana 3         | 04/12 al 10/12   | PRIMER CICLO |
|------------------|--|--------------|
| <b>LUNES</b>     | 40' DE CC 1 CP EN ASFALTO O CÉSPED SI TIENES LA POSIBILIDAD.   |              |
| <b>MARTES</b>    | DESCANSO   |              |
| <b>MIERCOLES</b> | 50' DE CC + 4 RECTAS   |              |
| <b>JUEVES</b>    | 20' DE CALENTAR + CAMBIOS DE 6'-4'-2'-1' POR SENSACIONES A RITMOS ALTOS CON LA RECUPERACIÓN (4'-2'-1') A RITMO (5'30" EL Km MAS O MENOS) |              |
| <b>VIERNES</b>   | 50' DE CC Y 4 RECTAS.  |              |
| <b>SABADO</b>    | DESCANSO   |              |
| <b>DOMINGO</b>   | 70' (30' DE 5'55" A 5'35 + 25' DE 5'35" A 5'15" + 15' DE 5'15" A 4'55")  |              |



## PLAN ENTRENAMIENTO 10K FACSA 2024

# 10K SUB 45'

| Semana 4         | 11/12 al 17/12   | PRIMER CICLO |
|------------------|--|--------------|
| <b>LUNES</b>     | 50' DE CC + 4 RECTAS   |              |
| <b>MARTES</b>    | 20' DE CALENTAR + 8 SERIES DE 400M A 1'50"/1'40" RECUPERACION DE 1' A RITMO CC + 10' DE RECUPERACION.  |              |
| <b>MIERCOLES</b> | DESCANSO   |              |
| <b>JUEVES</b>    | 30' DE CC + 6 RECTAS EN CUESTA TIPO PUENTE DE LA AUTOPISTA / REC LA MISMA CUESTA Y 5' DE RECUPERACION. |              |
| <b>VIERNES</b>   | 50' DE CC  |              |
| <b>SABADO</b>    | DESCANSO   |              |
| <b>DOMINGO</b>   | 70' (30' DE 5'50" A 5'30" + 25' DE 5'30" A 5'10" + 15' DE 5'10" A 4'50")                               |              |

| Semana 5         | 18/12 al 24/12  | SEGUNDO CICLO |
|------------------|---|---------------|
| <b>LUNES</b>     | DESCANSO O 30' DE CC SUAVES, SEGÚN COMO ESTES RECUPERANDO   |               |
| <b>MARTES</b>    | 50' DE CC.  |               |
| <b>MIERCOLES</b> | 50' DE CC + 4 RECTAS.   |               |
| <b>JUEVES</b>    | 20' DE CALENTAR + 6 SERIES DE 800M A 3'30"/3'35" RECUPERAR 2' AL TROTE ENTRE SERIE + 10' DE RECUPERACION. |               |
| <b>VIERNES</b>   | DESCANSO  |               |
| <b>SABADO</b>    | 50' DE CC.  |               |
| <b>DOMINGO</b>   | 20' DE CALENTAR + 4 SERIES DE 2K A 9'40"/9'10" RECUPERAR 3' AL TROTE Y 10' DE RECUPERAR.                  |               |

| Semana 6         | 25/12 al 31/12   | SEGUNDO CICLO |
|------------------|--|---------------|
| <b>LUNES</b>     | DESCANSO   |               |
| <b>MARTES</b>    | 60' DE CC + 4 RECTAS   |               |
| <b>MIERCOLES</b> | DESCANSO O 30' DE CC SUAVE, SEGÚN COMO ESTES RECUPERANDO   |               |
| <b>JUEVES</b>    | 20' DE CALENTAR+ 10 SERIES DE 400 A 1'50"/1'40" RECUPERAR 1' AL TROTE ENTRE SERIE + 10' DE RECUPERACION. |               |
| <b>VIERNES</b>   | 50' DE CC + 6 RECTAS   |               |
| <b>SABADO</b>    | DESCANSO   |               |
| <b>DOMINGO</b>   | 20' DE CALENTAR + 2 SERIES DE 4K A 18'00"/16'40" RECUPERAR 3' AL TROTE Y 10' DE RECUPERAR.               |               |



**PLAN ENTRENAMIENTO 10K FACSA 2024**

**10K SUB 45'**

| Semana 7         | 01/01 al 07/01  | SEGUNDO CICLO |
|------------------|---|---------------|
| <b>LUNES</b>     | 50' DE CC + 4 RECTAS.   |               |
| <b>MARTES</b>    | DESCANSO  |               |
| <b>MIERCOLES</b> | 20' DE CALENTAR + 1 SERIES DE 2K A 8'55" + 1K A 4'25" + 500M A 2'10" RECUPERAR 3'2' ANDANDO Y 10' DE RECUPERAR. |               |
| <b>JUEVES</b>    | 50' DE CC   |               |
| <b>VIERNES</b>   | DESCANSO  |               |
| <b>SABADO</b>    | 50' DE CC   |               |
| <b>DOMINGO</b>   | 25' DE CALENTAR + CAMBIOS DE 6-4-2-1 POR SENSACIONES A RITMOS ALTOS RECUPERACION (4-2-1) A RITMO DE CC.         |               |

| Semana 8         | 08/01 al 14/01  | SEGUNDO CICLO |
|------------------|---|---------------|
| <b>LUNES</b>     | DESCANSO  |               |
| <b>MARTES</b>    | 50' DE CC + 6 RECTAS.   |               |
| <b>MIERCOLES</b> | 20' DE CALENTAR Y CAMBIOS A RITMO INDICADO.<br>100M+200M+300M+400M+400M+300M+200M+100M,<br>100m a 22"/24" el 200 a 46"/50" el 300 a 1'10"/1'14" y el 400 a 1'50"/1'45" recuperar 1' entre sèrie + 10' DE RECUPERAR. |               |
| <b>JUEVES</b>    | DESCANSO  |               |
| <b>VIERNES</b>   | 50' DE CC + 4 RECTAS.   |               |
| <b>SABADO</b>    | DESCANSO O 30' DE CC SUAVES, SEGÚN COMO ESTES RECUPERANDO   |               |
| <b>DOMINGO</b>   | 70' (30' DE 5'45" A 5'25" + 25' DE 5'25" A 5'05" + 15' DE 5'05" A 4'45")  |               |

| Semana 9         | 15/01 al 21/01   | SEGUNDO CICLO |
|------------------|--|---------------|
| <b>LUNES</b>     | 50' DE CC  |               |
| <b>MARTES</b>    | DESCANSO   |               |
| <b>MIERCOLES</b> | 50' DE CC + 4 RECTAS   |               |
| <b>JUEVES</b>    | 20' DE CALENTAR + 10 CAMBIOS DE 30" RECUPERANDO 1'30" AL TROTE ALEGRE Y 10' DE RECUPERACION. |               |
| <b>VIERNES</b>   | DESCANSO   |               |
| <b>SABADO</b>    | 50' DE CC + 4 RECTAS.  |               |
| <b>DOMINGO</b>   | 50' DE CC + 8 RECTAS EN CUESTA Y 5' DE RECUPERACION.   |               |





**PLAN ENTRENAMIENTO 10K FACSA 2024**

**10K SUB 45'**

| Semana 10 | 22/01 al 28/01   | CICLO FINAL |
|-----------|--|-------------|
| LUNES     | DESCANSO   |             |
| MARTES    | 20' DE CALENTAR + 2 SERIES DE 1K A 4'30"/4'20" + 2 SERIES DE 500M A 2'15"/2'10" RECUPERANDO 3' PARADO Y 10' DE RECUPERACION. |             |
| MIERCOLES | DESCANSO   |             |
| JUEVES    | 50' DE CC + 4 RECTAS.  |             |
| VIERNES   | DESCANSO   |             |
| SABADO    | 25' DE CC SUAVE  |             |
| DOMINGO   | MEDIDA MARATON (LOS PRIMEROS 14Km A 5'40"/Km Y EL RESTO A 4'50"/4'45")   |             |

| Semana 11 | 29/01 al 04/02   | CICLO FINAL |
|-----------|--|-------------|
| LUNES     | 25' DE CC SUAVE  |             |
| MARTES    | DESCANSO   |             |
| MIERCOLES | 50 DE CC + 4 RECTAS  |             |
| JUEVES    | 20' DE CALENTAR + 8 SERIES DE 300M A 1'10"/1'15" RECUPERAR 1' AL TROTE Y 10' DE RECUPERACION.                |             |
| VIERNES   | 50 DE CC + 4 RECTAS  |             |
| SABADO    | DESCANSO   |             |
| DOMINGO   | 60' (30' DE 5'35" A 5'15" + 20' DE 5'15" A 4'55" + 10' DE 4'55" A 4'25" EL ULTIMO KM) + 10' DE RECUPERACION. |             |

| Semana 12 | 05/02 al 11/02   | CICLO FINAL |
|-----------|--|-------------|
| LUNES     | DESCANSO   |             |
| MARTES    | 50' DE CC  |             |
| MIERCOLES | 20' DE CALENTAR + 4 SERIES DE 1K A 4'45"/4'25" RECUPERAR 1'30" AL TROTE Y 10' DE RECUPERACION. |             |
| JUEVES    | DESCANSO   |             |
| VIERNES   | 60 DE CC   |             |
| SABADO    | DESCANSO   |             |
| DOMINGO   | 60 DE CC + 4 RECTAS  |             |



**PLAN ENTRENAMIENTO 10K FACSA 2024**

**10K SUB 45'**

| Semana 13        | 12/02 al 18/02  | CICLO FINAL |
|------------------|---|-------------|
| <b>LUNES</b>     | DESCANSO  |             |
| <b>MARTES</b>    | 20' DE CALENTAR + 8 SERIES DE 500M A 2'20"/2'10" RECUPERAR 1' AL TROTE Y 10' DE RECUPERACION.             |             |
| <b>MIERCOLES</b> | DESCANSO O 30' DE CC SUAVES SEGÚN COMO ESTES RECUPERANDO  |             |
| <b>JUEVES</b>    | 50 DE CC + 6 RECTAS   |             |
| <b>VIERNES</b>   | 20' DE CALENTAR + 5 SERIES DE 800M A 3'25"/3'30" RECUPERAR 2' AL TROTE ENTRE SERIE + 10' DE RECUPERACION. |             |
| <b>SABADO</b>    | DESCANSO  |             |
| <b>DOMINGO</b>   | HACER 5K A 6'30"/6'00" Y 5K A 5'00"/4'45" + 10' DE RECUPERAR.   |             |

| Semana 14        | 19/02 al 25/02   | CICLO FINAL |
|------------------|--|-------------|
| <b>LUNES</b>     | 30' DE CC SUAVES   |             |
| <b>MARTES</b>    | DESCANSO   |             |
| <b>MIERCOLES</b> | 20' DE CALENTAR + 3 SERIES DE 1K A 4'25"/4'20" RECUPERANDO 3' ANDANDO Y 10' DE RECUPERACION. |             |
| <b>JUEVES</b>    | 40' DE CC SUAVE  |             |
| <b>VIERNES</b>   | DESCANSO   |             |
| <b>SABADO</b>    | 20' DE CC SUAVE + 3 RECTAS   |             |
| <b>DOMINGO</b>   | 10K DE CASTELLÓN (MARATON) EN 44' Y PICO   |             |