PLAN ENTRENAMIENTO 10K FACSA 2027



Semana 1	09/11 al 15/11	PRIMER CICLO
LUNES	60' CC + 6 RECTAS	
MARTES	20' DE CALENTAR + 15 CAMBIOS DE 30" EN PROGRESION HACIENDO LOS ULTIMOS 10" AL 100%/REC 1'30" A RICMO ALEGRE + 15' DE RECUPERACION.	
MIERCOLES	65' DE RODAR MUY SUAVE POR MEDIA MONTAÑA (SI ES POSIBLE, SI NO ES ASI RODAR POR ZONAS CON SUVIDAS Y BAJADAS DE ASFALTO).	
JUEVES	20' DE CALENTAR + 3 SERIES DE 10' A 5''/10'' MAS LENTO DEL RITMO DE CARRERA /REC 4' + 10' DE RECUPERACION.	
VIERNES	45' CC + TC Y 6 RECTAS	
SABADO	DESCANSO.	
DOMINGO	75' CC + 6 RECTAS	
DOBLAR SI ES POSIBLE 35' DE CC SUAVE EL MIERCOLES Y VIERNES		

Semana 2	16/11 al 22/11	PRIMER CICLO
LUNES	60' CC	
MARTES	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.	
MIERCOLES	65' CC MUY SUAVE POR MEDIA MONTAÑA (SI ES POSIBLE, SI NO ES ASI RODAR POR ZONAS CON SUVIDAS Y BAJADAS DE ASFALTO).	
JUEVES	DESCANSO	
VIERNES	50' DE CC + TC Y 6 RECTAS	
SABADO	80' DE CC	
DOMINGO	30' DE CALENTAR + 3 SERIES DE 15' A 5''/10'' MAS LENTO DEL RITMO DE CARRERA/REC 5' + 10' DE RECUPERACION.	
DOBLAR SI ES POSIBLE 35' DE CC SUAVE EL MIERCOLES Y VIERNES		

Semana 3	23/11 al 29/11	PRIMER CICLO
LUNES	RODAR 40´ SUAVES	
MARTES	60' DE CC + TC Y 6 RECTAS	
MIERCOLES	DESCANSO	
JUEVES	30' DE CALENTAR + CAMBIOS DE 8'-6'-4'-2'-1' A RITMO ALTO POR SENSACIONES CON LA RECUPERACIÓN (6'-4'-2'-1') A RITMO ALEGRE.	
VIERNES	60' DE CC + 6 RECTAS.	
SABADO	50' DE CC	
DOMINGO	90' (40' DE 4'50" A 4'30 + 30' DE 4'30" A 4'10" + 20' DE 4'10" A 3'40")	
DOBLAR SI ES POSIBLE 35' DE CC SUAVE EL MARTES Y VIERNES		

PLAN ENTRENAMIENTO 10K FACSA 2027



Semana 4	30/11 al 06/12	PRIMER CICLO
LUNES	60' DE CC + TC + 6 RECTAS	
MARTES	25' DE CALENTAR + 12 SERIES DE 400M A 1'16"/1'14" RECUPERACION DE 1' A RICMO ALEGRE + 10' DE RECUPERACION.	
MIERCOLES	DESCANSO	
JUEVES	40' DE CC + 8 RECTAS EN CUESTA Y 10' DE RECUPERACION.	
VIERNES	60' DE CC	
SABADO	45' DE CC + 6 RECTAS	
DOMINGO	90' (40' DE 4'50" A 4'30 + 30' DE 4'30" A 4'10" + 20' DE 4'10" A 3'40").	
DOBLAR SI ES POSIBLE 35' DE CC SUAVE EL LUNES Y VIERNES		

Semana 5	07/12 al 13/12	SEGUNDO CICLO
LUNES	60' DE CC.	
MARTES	DESCANSO	
MIERCOLES	25' DE CALENTAR + 12 SERIES DE 400M A 1'16"/1'13" RECUPERACION DE 1' A RICMO ALEGRE + 10' DE RECUPERACION.	
JUEVES	60' DE CC + 6 RECTAS.	
VIERNES	60' DE CC	
SABADO	25' DE CALENTAR + 8 SERIES DE 1K A 3'25"/3'20" RECUPERANDO 1'30'' AL TROTE + 10' DE RECUPERACION.	
DOMINGO	60' DE CC.	
NO HAY QUE DOBLAR		

Semana 6	14/12 al 20/12	SEGUNDO CICLO
LUNES	60' DE CC + 8 RECTAS	
MARTES	DESCANSO	
MIERCOLES	60' DE CC	
JUEVES	25' DE CALENTAR + 4 SERIES DE 2K A 3'25" RECUPERANDO 2' AL TROTE + 10' DE RECUPERACION	
VIERNES	60' DE CC + 6 RECTAS	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	30' DE CALENTAR + CAMBIOS DE 8'-6'-4'-2'-1' A RITMO ALTO POR SENSACIONES CON LA RECUPERACIÓN (6'-4'-2'-1') A RITMO ALEGRE.	
DOBLAR SI ES POSIBLE 35' DE CC SUAVE EL LUNES Y VIERNES		

PLAN ENTRENAMIENTO 10K FACSA 2027



Semana 7	21/12 al 27/12	SEGUNDO CICLO
LUNES	50' DE CC	
MARTES	60' DE CC + 6 RECTAS.	
MIERCOLES	25' DE CALENTAR + 8 SERIES DE 800M A 2'35" RECUPERAR 2' AL TROTE + 10' DE RECUPERACION.	
JUEVES	DESCANSO	
VIERNES	70' (30' DE 4'50" A 4'30 + 25' DE 4'30" A 4'10" + 15' DE 4'10" A 3'40")	
SABADO	CARRERA A TOPE DISTANCIA DE LA CARRERA DE 4,5Km A 7Km.	
DOMINGO	30' DE CC MUY SUAVE	
NO HAY QUE DOBLAR		

Semana 8	28/12 al 03/01	SEGUNDO CICLO
LUNES	DESCANSO	
MARTES	60' DE CC + 6 RECTAS.	
MIERCOLES	25' DE CALENTAR Y CAMBIOS A RITMO INDICADO. 100M+200M+300M+400M+500M+500M+40M0+300M+200M+100M,	
	100m a 16"/18" el 200 a 33"/35" el 300 a 52"/54" el 400 a 1'12"/1'14" y el 500 a 1'32"/1'35" recuperar 1' en las cortas y 2' en los 400 y 500 + 10' DE RECUPERAR.	
JUEVES	60' DE CC + 4 RECTAS.	
VIERNES	25' DE CALENTAR + 3 SERIES DE 3K A 3'30"/3'25" RECUPERANDO 3' AL TROTE + 10' DE RECUPERACION	
SABADO	50' DE CC	
DOMINGO	90' (40' DE 4'50" A 4'30 + 30' DE 4'30" A 4'10" + 20' DE 4'10" A **3'30"**)	
DOBLAR SI ES POSIBLE 35' DE CC SUAVE EL MARTES Y JUEVES		

Semana 9	04/01 al 10/01	SEGUNDO CICLO
LUNES	DESCANSO	
MARTES	60' DE CC + 6 RECTAS	
MIERCOLES	20' DE CALENTAR + 15 CAMBIOS DE 30" RECUPERANDO 1'30" AL TROTE ALEGRE Y 10' DE RECUPERACION.	
JUEVES	50' DE CC + 6 RECTAS.	
VIERNES	20' DE CALENTAR + 3 SERIES DE 3K A 3'34"/3'25" RECUPERANDO 3' AL TROTE + 10' DE RECUPERACION.	
SABADO	DESCANSO O 35' DE CC SUAVE SEGÚN TE RECUPERES	
DOMINGO	60' DE CC + 10 RECTAS EN CUESTA Y 5' DE RECUPERACION.	
DOBLAR SI ES POSIBLE 35' DE CC SUAVE EL MARTES Y JUEVES		

PLAN ENTRENAMIENTO 10K FACSA 2027



Semana 10	11/01 al 17/01	CICLO FINAL
LUNES	60' DE CC + 4 RECTAS.	
MARTES	DESCANSO	
MIERCOLES	50' DE CC	
JUEVES	20' DE CALENTAR + 2 SERIES DE 1K A 3'15"/3'10" + 2 SERIES DE 500M A 1'34"/1'30" RECUPERANDO 3' PARADO Y 10' DE RECUPERACION.	
VIERNES	60' DE CC	
SABADO	40' DE CC SUAVE	
DOMINGO	**MEDIDA MARATON** (LOS PRIMEROS 14Km A 4'/Km Y EL RESTO A 3'35"/3/40")	
NO HAY QUE DOBLAR		

Semana 11	18/01 al 24/01	CICLO FINAL
LUNES	35' DE CC SUAVE	
MARTES	DESCANSO	
MIERCOLES	60 DE CC + 4 RECTAS	
JUEVES	20' DE CALENTAR + 2 SERIES DE 2K A 3'25"/3'20" Y 4 SERIES DE 1K POR DEBAJO DE 3'20" RECUPERANDO 3' AL TROTE + 10' DE RECUPERACION.	
VIERNES	60 DE CC + 6 RECTAS	
SABADO	50 DE CC	
DOMINGO	70' (30' DE 4'30" A 4'15 + 25' DE 4'15" A 3'50" + 15' DE 3'50" A **3'15" EL ULTMO K**) + 10' DE RECUPERACION.	
DOBLAR SI ES POSIBLE 35' DE CC SUAVE EL MIERCOLES Y VIERNES O SABADO		

Semana 12	25/01 al 31/01	CICLO FINAL
LUNES	60 DE CC	
MARTES	DESCANSO	
MIERCOLES	25' DE CALENTAR + 10 SERIES DE 400 T0DOS POR DEBAJO DE 1'13" RECUPERANDO 1' AL TROTE + 10' DE RECUPERACION.	
JUEVES	50' DE CC + 4 RECTAS	
VIERNES	25' DE CALENTAR + 3 SERIES DE 2K A 3'20"/3'15" RECUPERAR 3' AL TROTE + 10' DE RECUPERAR.	
SABADO	50' DE CC + 4 RECTAS	
DOMINGO	75' (35' DE 4'50" A 4'30 + 25' DE 4'30" A 4'10" + 15' DE 4'10" A **3'15"EL ULTIMO KM**).	
NO HAY QUE DOBLAR		

PLAN ENTRENAMIENTO 10K FACSA 2027



Semana 13	01/02 al 07/02	CICLO FINAL
LUNES	DESCANSO	
MARTES	60 DE CC + 6 RECTAS	
MIERCOLES	25' DE CALENTAR + 3 GRUPOS DE 5 SERIES DE 300 A 51"/49" RECUPERAR 3' AL TROTE ENTRE GRUPO Y 1'30" AL TROTE ENTRE SERIE + 10' DE RECUPERACION.	
JUEVES	60 DE CC + 6 RECTAS	
VIERNES	20' DE CALENTAR + 8 SERIES DE 800M A 2'30" RECUPERAR 2' AL TROTE + 10' DE RECUPERACION..	
SABADO	DESCANSO O 35' DE CC SUAVE SEGÚN TE RECUPERES	
DOMINGO	HACER 6K A 4'40"/4'45" Y 6K A 3'45"/3'40" + 10' DE RECUPERAR.	
NO HAY QUE DOBLAR		

Semana 14	08/02 al 14/02	CICLO FINAL
LUNES	40' DE CC SUAVES	
MARTES	60 DE CC + 4 RECTAS	
MIERCOLES	20' DE CALENTAR + 5 SERIES DE 1K A 3'15"/3'10" RECUPERANDO 3' ANDANDO Y 10' DE RECUPERACION.	
JUEVES	50 DE CC + 4 RECTAS	
VIERNES	DESCANSO	
SABADO	25' DE CC SUAVE + 4 RECTAS	
DOMINGO	**10K FACSA CASTELLÓN**	
NO HAY QUE DOBLAR		