PLAN ENTRENAMIENTO 10K FACSA 2027



Semana 1	09/11 al 15/11	PRIMER CICLO
LUNES	50' DE CC + 2 CP EN ASFALTO O CÉSPED SI TIENES LA POSIBILIDAD.	
MARTES	DESCANSO.	
MIERCOLES	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.	
JUEVES	60' DE CC + 5 RECTAS.	
VIERNES	DESCANSO.	
SABADO	60' DE CC Y 5 RECTAS.	
DOMINGO	90' (40' DE 5'20" A 5'00 + 30' DE 5'00" A 4'45" + 20' DE 4'45" A 4'30")	

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	50' DE CC + 2 CP EN ASFALTO O CÉSPED SI TIENES LA POSIBILIDAD.	
JUEVES	DESCANSO	
VIERNES	40' DE CC SUAVE + 4 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.	

Semana 3	23/11 al 29/11	PRIMER CICLO
LUNES	RODAR 40´ SUAVES	
MARTES	DESCANSO	
MIERCOLES	60' DE CC + TC Y 6 RECTAS	
JUEVES	30' DE CALENTAR + CAMBIOS DE 8'-6'-4'-2'-1' POR SENSACIONES A RITMOS ALTOS CON LA RECUPERACIÓN (6'-4'-2'-1') A RITMO ALEGRE (A 5' EL Km MAS O MENOS)	
VIERNES	50' DE CC Y 5 RECTAS.	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	75' (35' DE 5'20" A 5'00 + 25' DE 5'00" A 4'40" + 15' DE 4'40" A 4'20")	

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 1'20"/1'16" RECUPERACION DE 1' A RICMO ALEGRE + 10' DE RECUPERACION.	
MIERCOLES	DESCANSO	
JUEVES	40' DE CC + 10 RECTAS EN CUESTA TIPO PUENTE DE LA AUTOPISTA / REC LA MISMA CUESTA Y 5' DE RECUPERACION.	
VIERNES	60' DE CC	
SABADO	45' DE CC + 6 RECTAS	
DOMINGO	75' (35' DE 5'20" A 5'00 + 25' DE 5'00" A 4'40" + 15' DE 4'40" A 4'20")	

Semana 5	07/12 al 13/12	SEGUNDO CICLO
LUNES	60' DE CC.	
MARTES	DESCANSO	
MIERCOLES	20' DE CALENTAR + 8 SERIES DE 800M A 3'10"/3'05" RECUPERAR 2' AL TROTE ENTRE SERIE + 10' DE RECUPERACION.	
JUEVES	60' DE CC + 6 RECTAS.	
VIERNES	DESCANSO	
SABADO	60' DE CC.	
DOMINGO	20' DE CALENTAR + 4 SERIES DE 2K A 8'30"/8'05" RECUPERAR 3' AL TROTE Y 10' DE RECUPERAR.	

Semana 6	14/12 al 20/12	SEGUNDO CICLO
LUNES	50' DE CC + 5 RECTAS	
MARTES	60' DE CC	
MIERCOLES	DESCANSO	
JUEVES	25' DE CALENTAR+ 12 SERIES DE 400 A 1'35"/1'25" RECUPERAR 1' AL TROTE ENTRE SERIE + 10' DE RECUPERACION.	
VIERNES	60' DE CC + 6 RECTAS	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	25' DE CALENTAR + 2 SERIES DE 4K A 18'00"/16'40" RECUPERAR 3' AL TROTE Y 10' DE RECUPERAR.	

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	20' DE CALENTAR + 1 SERIES DE 2K A 7'55" + 1K A 3'55" + 500M A 1'55"/1'50" RECUPERAR 3'/2' ANDANDO Y 10' DE RECUPERAR.	
JUEVES	DESCANSO	
VIERNES	25' DE CALENTAR + CAMBIOS DE 6-4-2-1 POR SENSACIONES A RITMOS ALTOS RECUPERACION (4-2-1) A RITMO DE CC.	
SABADO	50' DE CC	
DOMINGO	75' (35' DE 5'15" A 4'55" + 25' DE 4'55" A 4'35" + 15' DE 4'35" A 4'15")	

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+400M+300M+200M+100M,	
	100m a 18"/20" el 200 a 42"/40" el 300 a 1'02"/1'04" el 400 a 1'24"/1'26" y el 500 a 1'50"/1'45" recuperar 1' en las cortas y 2' en los 400 y 500 + 10' DE RECUPERAR.	
JUEVES	60' DE CC + 4 RECTAS.	
VIERNES	DESCANSO	
SABADO	50' DE CC	
DOMINGO	75' (35' DE 5'15" A 4'55" + 25' DE 4'55" A 4'35" + 15' DE 4'35" A 4'15")	

Semana 9	04/01 al 10/01	SEGUNDO CICLO
LUNES	60' DE CC + 6 RECTAS	
MARTES	DESCANSO	
MIERCOLES	20' DE CALENTAR + 12 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 12'45"/12'30"/12'15" RECUPERANDO 3' AL TROTE + 10' DE RECUPERACION.	
SABADO	DESCANSO O 35' DE CC SUAVE SEGÚN TE RECUPERES	
DOMINGO	50' DE CC + 10 RECTAS EN CUESTA Y 5' DE RECUPERACION.	

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 4'00"/3'55" + 2 SERIES DE 500M A 1'58"/1'54" RECUPERANDO 3' PARADO Y 10' DE RECUPERACION.	
VIERNES	60' DE CC	
SABADO	30' DE CC SUAVE	
DOMINGO	**MEDIDA MARATON** (LOS PRIMEROS 14Km A 5'10"/Km Y EL RESTO A 4'15"/4'10")	

Semana 11	18/01 al 24/01	CICLO FINAL
LUNES	35' DE CC SUAVE	
MARTES	DESCANSO	
MIERCOLES	60 DE CC + 4 RECTAS	
JUEVES	25' DE CALENTAR + 12 SERIES DE 300M A 1'10"/1'00" RECUPERAR 1' AL TROTE Y 10' DE RECUPERACION.	
VIERNES	60 DE CC + 6 RECTAS	
SABADO	50 DE CC	
DOMINGO	70' (30' DE 5'20" A 5'00" + 25' DE 5'00" A 4'40" + 15' DE 4'40" A **3'55" EL ULTMO K**) + 10' DE RECUPERACION.	

Semana 12	25/01 al 31/01	CICLO FINAL
LUNES	DESCANSO	
MARTES	45 DE CC	
MIERCOLES	25' DE CALENTAR + 6 SERIES DE 1K A 4'15"/3'55" RECUPERAR 1'30" AL TROTE Y 10' DE RECUPERACION.	
JUEVES	50' DE CC + 4 RECTAS	
VIERNES	25' DE CALENTAR +18 CAMBIOS DE 40" RECUPERAR 1'20" AL TROTE Y 10' DE RECUPERACION.	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	70 DE CC + 6 RECTAS	

PLAN ENTRENAMIENTO 10K FACSA 2027



Semana 13	01/02 al 07/02	CICLO FINAL
LUNES	60 DE CC	
MARTES	25' DE CALENTAR +10 SERIES DE 500M A 1'55"/1'45" RECUPERAR 1' AL TROTE Y 10' DE RECUPERACION.	
MIERCOLES	DESCANSO	
JUEVES	60 DE CC + 6 RECTAS	
VIERNES	20' DE CALENTAR + 6 SERIES DE 800M A 3'10"/3'06" RECUPERAR 2' AL TROTE + 10' DE RECUPERACION..	
SABADO	DESCANSO O 35' DE CC SUAVE SEGÚN TE RECUPERES	
DOMINGO	HACER 5K A 5'40"/5'35" Y 5K A 4'25"/4'15" + 10' DE RECUPERAR.	

Semana 14	08/02 al 14/02	CICLO FINAL
LUNES	35' DE CC SUAVES	
MARTES	DESCANSO	
MIERCOLES	20' DE CALENTAR + 3 SERIES DE 1K A 3'55"/3'50" RECUPERANDO 3' ANDANDO Y 10' DE RECUPERACION.	
JUEVES	45 DE CC + 4 RECTAS	
VIERNES	DESCANSO	
SABADO	25' DE CC SUAVE + 4 RECTAS	
DOMINGO	**10K FACSA CASTELLÓN**	