PLAN ENTRENAMIENTO 10K FACSA 2027



Semana 1	09/11 al 15/11	PRIMER CICLO
LUNES	50' DE CC + 1 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	50' DE CC + 4 RECTAS.	
VIERNES	DESCANSO.	
SABADO	50' DE CC Y 4 RECTAS.	
DOMINGO	70' (30' DE 5'55" A 5'35 + 25' DE 5'35" A 5'15" + 15' DE 5'15" A 4'55")	

Semana 2	16/11 al 22/11	PRIMER CICLO
LUNES	DESCANSO	
MARTES	50' DE CC	
MIERCOLES	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.	
JUEVES	DESCANSO O 30' DE CC SUAVE, SEGÚN COMO ESTES RECUPERANDO	
VIERNES	50' DE CC + 1 CP EN ASFALTO O CÉSPED SI TIENES LA POSIBILIDAD.	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	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	23/11 al 29/11	PRIMER CICLO
LUNES	40' DE CC 1 CP EN ASFALTO O CÉSPED SI TIENES LA POSIBILIDAD.	
MARTES	DESCANSO	
MIERCOLES	50' DE CC + 4 RECTAS	
JUEVES	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)	
VIERNES	50' DE CC Y 4 RECTAS.	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	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 2027



Semana 4	30/11 al 06/12	PRIMER CICLO
LUNES	50' DE CC + 4 RECTAS	
MARTES	20' DE CALENTAR + 8 SERIES DE 400M A 1'50"/1'40" RECUPERACION DE 1' A RICMO CC + 10' DE RECUPERACION.	
MIERCOLES	DESCANSO	
JUEVES	30' DE CC + 6 RECTAS EN CUESTA TIPO PUENTE DE LA AUTOPISTA / REC LA MISMA CUESTA Y 5' DE RECUPERACION.	
VIERNES	50' DE CC	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	70' (30' DE 5'50" A 5'30" + 25' DE 5'30" A 5'10" + 15' DE 5'10" A 4'50")	

Semana 5	07/12 al 13/12	SEGUNDO CICLO
LUNES	DESCANSO O 30' DE CC SUAVES, SEGÚN COMO ESTES RECUPERANDO	
MARTES	50' DE CC.	
MIERCOLES	50' DE CC + 4 RECTAS.	
JUEVES	20' DE CALENTAR + 6 SERIES DE 800M A 3'30"/3'35" RECUPERAR 2' AL TROTE ENTRE SERIE + 10' DE RECUPERACION.	
VIERNES	DESCANSO	
SABADO	50' DE CC.	
DOMINGO	20' DE CALENTAR + 4 SERIES DE 2K A 9'40"/9'10" RECUPERAR 3' AL TROTE Y 10' DE RECUPERAR.	

Semana 6	14/12 al 20/12	SEGUNDO CICLO
LUNES	DESCANSO	
MARTES	60' DE CC + 4 RECTAS	
MIERCOLES	DESCANSO O 30' DE CC SUAVE, SEGÚN COMO ESTES RECUPERANDO	
JUEVES	20' DE CALENTAR+ 10 SERIES DE 400 A 1'50"/1'40" RECUPERAR 1' AL TROTE ENTRE SERIE + 10' DE RECUPERACION.	
VIERNES	50' DE CC + 6 RECTAS	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	20' 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 + 4 RECTAS.	
MARTES	DESCANSO	
MIERCOLES	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.	
JUEVES	50' DE CC	
VIERNES	DESCANSO	
SABADO	50' DE CC	
DOMINGO	25' DE CALENTAR + CAMBIOS DE 6-4-2-1 POR SENSACIONES A RITMOS ALTOS RECUPERACION (4-2-1) A RITMO DE CC.	

Semana 8	28/12 al 03/01	SEGUNDO CICLO
LUNES	DESCANSO	
MARTES	50' DE CC + 6 RECTAS.	
MIERCOLES	20' DE CALENTAR Y CAMBIOS A RITMO INDICADO. 100M+200M+300M+400M+400M+300M+200M+100M, 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.	
JUEVES	DESCANSO	
VIERNES	50' DE CC + 4 RECTAS.	
SABADO	DESCANSO O 30' DE CC SUAVES, SEGÚN COMO ESTES RECUPERANDO	
DOMINGO	70' (30' DE 5'45" A 5'25" + 25' DE 5'25" A 5'05" + 15' DE 5'05" A 4'45")	

Semana 9	04/01 al 10/01	SEGUNDO CICLO
LUNES	50' DE CC	
MARTES	DESCANSO	
MIERCOLES	50' DE CC + 4 RECTAS	
JUEVES	20' DE CALENTAR + 10 CAMBIOS DE 30" RECUPERANDO 1'30" AL TROTE ALEGRE Y 10' DE RECUPERACION.	
VIERNES	DESCANSO	
SABADO	50' DE CC + 4 RECTAS.	
DOMINGO	50' DE CC + 8 RECTAS EN CUESTA Y 5' DE RECUPERACION.	

PLAN ENTRENAMIENTO 10K FACSA 2027



Semana 10	11/01 al 17/01	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	18/01 al 24/01	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	25/01 al 30/01	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 2027



Semana 13	01/02 al 07/02	CICLO FINAL
LUNES	DESCANSO	
MARTES	20' DE CALENTAR + 8 SERIES DE 500M A 2'20"/2'10" RECUPERAR 1' AL TROTE Y 10' DE RECUPERACION.	
MIERCOLES	DESCANSO O 30' DE CC SUAVES SEGÚN COMO ESTES RECUPERANDO	
JUEVES	50 DE CC + 6 RECTAS	
VIERNES	20' DE CALENTAR + 5 SERIES DE 800M A 3'25"/3'30" RECUPERAR 2' AL TROTE ENTRE SERIE + 10' DE RECUPERACION.	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	HACER 5K A 6'30"/6'00" Y 5K A 5'00"/4'45" + 10' DE RECUPERAR.	

Semana 14	08/02 al 14/02	CICLO FINAL
LUNES	30' DE CC SUAVES	
MARTES	DESCANSO	
MIERCOLES	20' DE CALENTAR + 3 SERIES DE 1K A 4'25"/4'20" RECUPERANDO 3' ANDANDO Y 10' DE RECUPERACION.	
JUEVES	40' DE CC SUAVE	
VIERNES	DESCANSO	
SABADO	20' DE CC SUAVE + 3 RECTAS	
DOMINGO	**10K FACSA CASTELLÓN EN 44' Y PICO**	