

## PLAN DE ENTRENAMIENTO 10K EN SUB-60'

<b>DÍAS</b>	<b>Semana 1 30 ag a 5 septiembre</b>	<b>Semana 2 6 al 12 septiembre</b>	<b>Semana 3 13 a 19 septiembre</b>	<b>Semana 4 20 al 26 septiembre</b>
LUNES	10k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'20" él K.	10k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'20" él K.	10k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'20" él K.	10k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'20" él K.
MARTES	Descanso opcional Ejercicios de flexibilidad	Descanso opcional Ejercicios de flexibilidad	Descanso opcional Ejercicios de flexibilidad	Descanso opcional Ejercicios de flexibilidad
MIÉRCOLES	2x5k con 90" de recuperación, el primero a 6'30" y el segundo a 5'50"	2x5k con 90" de recuperación, el primero a 6'30" y el segundo a 5'50"	2x5k con 90" de recuperación, el primero a 6'30" y el segundo a 5'50"	2x5k con 90" de recuperación, el primero a 6'30" y el segundo a 5'50"
JUEVES	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
VIERNES	10k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.	10k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.	10k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.	10k suaves, controlando el ritmo siempre por encima de 6'30" él K.
SÁBADO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
DOMINGO	12k ritmo a 6'30" el K de promedio, puedes empezar a 7'00" y terminar a 6'20"	12k ritmo a 6'30" el K de promedio, puedes empezar a 7'00" terminar a 6'20"	12k ritmo a 6'30" el K de promedio, puedes empezar a 7'00" y terminar a 6'20"	12k ritmo a 6'30" el K de promedio, puedes empezar a 7'00" y terminar a 6'20"