



VITORIA
GASTEIZ
MARATÓN
MARTIN FIZ
MARATOIA



ENTRENAMIENTO 10K

con *Martin Fiz* ^{ekin}

10K

Corredores/as aquí os presento mi propuesta de entrenamiento para correr los 10K del TotalEnergies Vitoria-Gasteiz Maratón Martín Fiz.

Esta distancia es que puede hacer cualquier deportista, pero no por ello hay que presentarse en la línea de salida sin haber entrenado. Este es mi plan de entrenamiento que he diseñado para todos aquellos/as que se enfrentan por primera vez a la prueba y para quienes quieren mejorar su registro. Antes de empezar cada entrenamiento os aconsejo que estiréis los músculos y articulaciones que vais a poner a pleno funcionamiento. Estos **estiramientos** no os llevarán más de **10 minutos**.

ESTIRAMIENTO: Tendones de Aquiles, gemelos, soleos, cuádriceps y lumbares.

¡Vamos a por ello!

Martin Fiz



SEMANA 1

¡Enhorabuena! Si estás aquí es porque has tomado una gran decisión.

3 días de carrera + 1 de fortalecimiento

LUNES

DESCANSO

MARTES

20' carrera
continua
muy suave
+
10' carrera
Ritmo medio
+
15' carrera
suave

MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

8 Km
carrera continua
suave

VIERNES

Ejercicios de
fortalecimiento



SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

45' carrera
continua
cómodo
15' caminar
rápido



10K

"Cada paso te acerca a la meta.
¡No pares!"

SEMANA 2

3 días de carrera + 1 de fortalecimiento

LUNES

DESCANSO

MARTES

20' carrera
continua
muy suave
+
5' estiramientos
Ritmo medio
+
10x1' carrera
Ritmo medio/fuerte
+
2' camina rápido
+
10' carrera
muy suave

MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

50' carrera
carrera continua
Ritmo cómodo
+
estiramientos



VIERNES

Ejercicios de
fortalecimiento



SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

10' caminar
rápido
+
8 Km
carrera continua
muy suave
+
10' caminar
rápido



10K

SEMANA 3

¡Tu medalla te espera!

3 días de carrera + 1 de fortalecimiento

LUNES

DESCANSO

MARTES

20' carrera
continua
muy suave
+
3x6' recuperando
+
2' camina rápido
+
10' carrera
muy suave

MIÉRCOLES

DESCANSO

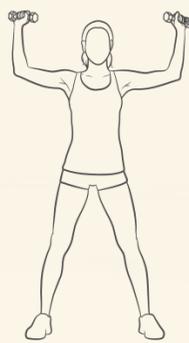
JUEVES

7 km
carrera continua
suave
+
estiramientos



VIERNES

Ejercicios de
fortalecimiento



SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

60' carrera
continua
muy suave
+
10' caminar
rápido
+
estiramientos



10K

SEMANA 4

¡Vas a cumplir un mes de entrenamiento!

3 días de carrera + 1 de fortalecimiento

LUNES

DESCANSO

MARTES

20' carrera
continua
muy suave
+
2x12' recuperando
+
5' camina
rápido

MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

7 km
carrera continua
suave
+
estiramientos



VIERNES

Ejercicios de
fortalecimiento



SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

3 km carrera
suave
+
3 km carrera
Ritmo medio
+
2 km carrera
suave



10K

¡La meta está cerca!

SEMANA 5

3 días de carrera + 1 de fortalecimiento

LUNES

DESCANSO

MARTES

20' carrera
continua
muy suave
+
6x2' recuperando
+
2' trote
muy suave

MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

50' carrera
continua
cómodo

VIERNES

Ejercicios de
fortalecimiento



SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

10 k carrera
continua
Ritmo suave



10K

SEMANA 6

En Vitoria-Gasteiz decimos
Aupa!

3 días de carrera + 1 de fortalecimiento

LUNES

DESCANSO

MARTES

20' carrera
continua
muy suave
+
5x5' carrera
Ritmo medio
+
2'30" trote
muy suave
+
2'30" trote
suave

MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

55' carrera
continua
suave

VIERNES

Ejercicios de
fortalecimiento



SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

10 k carrera
continua
Ritmo suave



10K

SEMANA 7

¡Esta semana es tuya!

4 días de carrera

LUNES

DESCANSO

MARTES

20' carrera
continua
muy suave
+
12x45"
recuperando
1'15" trote
suave

MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

55' carrera
continua
cómodo

VIERNES

DESCANSO

SÁBADO

6 km carrera
continua
Ritmo suave

DOMINGO

10 k carrera
continua
Ritmo suave
+
estiramientos



10K

SEMANA 8

¡Ya queda menos!

3 días de carrera + 1 de fortalecimiento

LUNES

DESCANSO

MARTES

20' carrera
continua
muy suave
+
3x10'
recuperando
5' trote suave

MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

8Km carrera
suave

VIERNES

Ejercicios de
fortalecimiento



SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

2 km carrera
Ritmo suave
+
2 km carrera
Ritmo medio
+
1 km carrera
suave
+
1 km carrera
fuerte
+
2 km carrera
suave



10K

SEMANA 9

4 días de carrera

*¿Ves la meta?
Quedan 6 semanas*

LUNES

DESCANSO

MARTES

20' carrera
continua
muy suave
+
10x2'
recuperando
1'15" trote suave

MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

60' carrera
Ritmo cómodo

VIERNES

DESCANSO

SÁBADO

6-7 km carrera
Ritmo suave
+
estiramientos



DOMINGO

12 km carrera
Ritmo cómodo



10K

SEMANA 10

¡No es lo que queda es lo que ya has hecho!

3 días de carrera + 1 de fortalecimiento

LUNES

DESCANSO

MARTES

20' carrera
continua
muy suave
+
6x3'
recuperando
1'30" trote suave
+
5' Trote
suave

MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

60' trote
suave

VIERNES

Ejercicios de
fortalecimiento



SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

3 km carrera
Ritmo suave
+
3 km carrera
Ritmo fuerte
+
3 km carrera
Ritmo suave



10K

SEMANA 11

*¡Lo estás haciendo
muy bien!*

4 días de carrera

LUNES

DESCANSO

MARTES

20' carrera
continua
muy suave
+
12x1'
recuperando
1' trote suave
+
10' trote suave

MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

55' trote
suave

VIERNES

DESCANSO

SÁBADO

8 km carrera
Ritmo suave
+
estiramientos



DOMINGO

3 km carrera
Ritmo suave
+
4 km carrera
Ritmo medio
+
1 km carrera
Ritmo suave



10K

SEMANA 12

¡Cuenta atrás!

3 días de carrera + 1 de fortalecimiento

LUNES

DESCANSO

MARTES

20' carrera
continua
muy suave
+
1x10' + 1x6' + 1x3' + 1x1'
+
Recuperar
3'al trote suave

MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

9 km carrera
suave

VIERNES

Ejercicios de
fortalecimiento



SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

2 km carrera
Ritmo suave
+
6 km carrera
Ritmo medio
+
2 km carrera
Ritmo suave



10K

SEMANA 13

¡Ya está hecho!

4 días de carrera

LUNES

DESCANSO

MARTES

20' carrera
continua
muy suave
+
10x2'
recuperando
1' trote muy suave
+
5' carrera
muy suave

MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

9 km carrera
suave

VIERNES

DESCANSO

SÁBADO

7 km carrera
Ritmo suave
+
estiramientos



DOMINGO

70' carrera
Ritmo suave



10K

SEMANA 14

¡último empujón!

3 días de carrera + 1 de fortalecimiento

LUNES

DESCANSO

MARTES

20' carrera
continua
muy suave
+
1x12' + 1x6' + 1x3'
+
Recuperar
4'trote muy suave

MIÉRCOLES

DESCANSO

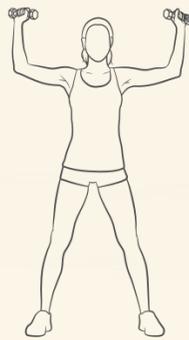
JUEVES

9 km carrera
Ritmo suave
+
estiramientos



VIERNES

Ejercicios de
fortalecimiento



SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

2 km carrera
Ritmo suave
+
4x1.000
recuperando 5'al
trote suave



10K

SEMANA 15

¡Llego la semana!

2 días de carrera + 1 de ¡gloria!

LUNES

DESCANSO

MARTES

20' carrera
continua
muy suave
+
4x2'
Recuperar 2' trote suave

MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

35' carrera
continua
cómodo
+
estiramientos



VIERNES

DESCANSO

SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

¡Tu medalla te espera!



10K