TRI TOUR / ENTRENAMIENTO

10K

Plan de carrera · 12 semanas

AVANZADO

45 a menos de 40 min

Referencia general

Semanas 01-04

LUNES A DOMINGO

SEM.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01	SUAVE Carrera 8 km	SERIES 4 × 1 km Pausa: 2 min 80%-90%	MODERADO Carrera 8 km	SERIES 20 × 200 m Pausa: 60 s 90%-100%	CRUZADO Carrera: 3 km + entrenamiento cruzado	INTENSO Carrera 8 km	SUAVE Carrera 5 km
02	SUAVE Carrera 8 km	SERIES 6 × 1 km Pausa: 2 min 80%-90%	MODERADO Carrera 8 km	SERIES 10 × 400 m Pausa: 90 s 90%-100%	CRUZADO Carrera: 3 km + entrenamiento cruzado	INTENSO Carrera 8 km	SUAVE Carrera 5 km
03	SUAVE Carrera 8 km	SERIES 4 × 1 km Pausa: 1 min 80%-90%	MODERADO Carrera 8 km	SERIES 8 × 500 m Pausa: 2 min 90%-100%	CRUZADO Carrera: 3 km + entrenamiento cruzado	INTENSO Carrera 8 km	SUAVE Carrera 5 km
04	SUAVE Carrera 8 km	SERIES 6 × 1 km Pausa: 1 min 80%-90%	MODERADO Carrera 8 km	SERIES 5 × 800 m Pausa: 3 min 90%-100%	CRUZADO Carrera: 3 km + entrenamiento cruzado	INTENSO Carrera 8 km	SUAVE Carrera 5 km

TRI TOUR / ENTRENAMIENTO

10K

Plan de carrera · 12 semanas

AVANZADO

45 a menos de 40 min

Referencia general

Semanas 05-08

LUNES A DOMINGO

SEM.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
05	SUAVE Carrera 10 km	SERIES 6 × 1 km Pausa: 2 min 80%-90%	MODERADO Carrera 10 km	CUESTAS 8 × 100 m Pausa: 60 s 90%-100%	CRUZADO Carrera: 3 km + entrenamiento cruzado	INTENSO Carrera 10 km	SUAVE Carrera 5 km
06	SUAVE Carrera 10 km	SERIES 8 × 1 km Pausa: 2 min 80%-90%	MODERADO Carrera 10 km	CUESTAS 10 × 100 m Pausa: 60 s 90%-100%	CRUZADO Carrera: 3 km + entrenamiento cruzado	INTENSO Carrera 10 km	SUAVE Carrera 5 km
07	SUAVE Carrera 10 km	SERIES 6 × 1 km Pausa: 1 min 80%-90%	MODERADO Carrera 10 km	CUESTAS 8 × 200 m Pausa: 60 s 90%-100%	CRUZADO Carrera: 3 km + entrenamiento cruzado	INTENSO Carrera 10 km	SUAVE Carrera 5 km
08	SUAVE Carrera 10 km	SERIES 8 × 1 km Pausa: 1 min 80%-90%	MODERADO Carrera 10 km	CUESTAS 10 × 200 m Pausa: 60 s 90%-100%	CRUZADO Carrera: 3 km + entrenamiento cruzado	INTENSO Carrera 10 km	SUAVE Carrera 5 km

TRI TOUR / ENTRENAMIENTO

10K

Plan de carrera · 12 semanas

AVANZADO

45 a menos de 40 min

Referencia general

Semanas 09-12

LUNES A DOMINGO

SEM.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
09	SUAVE Carrera 10 km	SERIES 6 × 1 km Pausa: 2 min 80%-90%	MODERADO Carrera 12 km	SERIES 20 × 200 m Pausa: 60 s 90%-100%	CRUZADO Carrera: 3 km + entrenamiento cruzado	INTENSO Carrera 12 km	SUAVE Carrera 5 km
10	SUAVE Carrera 10 km	SERIES 8 × 1 km Pausa: 2 min 80%-90%	MODERADO Carrera 12 km	SERIES 10 × 400 m Pausa: 90 s 90%-100%	CRUZADO Carrera: 3 km + entrenamiento cruzado	INTENSO Carrera 12 km	SUAVE Carrera 5 km
11	SUAVE Carrera 10 km	SERIES 6 × 1 km Pausa: 1 min 80%-90%	MODERADO Carrera 12 km	SERIES 8 × 500 m Pausa: 2 min 90%-100%	CRUZADO Carrera: 3 km + entrenamiento cruzado	INTENSO Carrera 12 km	SUAVE Carrera 5 km
12	SUAVE Carrera 10 km	SERIES 6 × 1 km Pausa: 1 min 80%-90%	SUAVE Carrera 5 km	SERIES 3 × 400 m Pausa: 3 min 80%-90%	OPCIONAL Carrera 20 min	OBJETIVO Prueba de 10 km Cronometrada	SUAVE Carrera 5 km

10K

Plan de carrera · 12 semanas

AVANZADO

45 a menos de 40 min

Referencia general

Cómo leer tu plan

Guía de esfuerzo y ritmos

Los porcentajes son códigos del plan; no son porcentajes de pulso, velocidad ni pendiente. **100% no significa esprint máximo.**

Etiqueta / código	Cómo ejecutarlo
Suave / Opcional	Esfuerzo cómodo; puedes conversar en frases completas. La sesión opcional puede omitirse.
Moderado	Ritmo sostenido y controlado. Respiras más, pero todavía puedes hablar en frases.
Intenso	Esfuerzo exigente que puedes sostener durante toda la sesión, sin llegar al máximo.
60%	Esfuerzo cómodo y continuo. Ajusta la velocidad para terminar con margen.
70%-80%	Sostenido y controlado. Mantén un ritmo uniforme durante todas las repeticiones.
80%-90%	Series exigentes, a ritmo repetible. Cuanto más larga la repetición, menor velocidad.
90% / 90%-100%	Series ágiles, sin esprintar. Conserva la técnica y un ritmo similar entre repeticiones.

Tu ritmo: usa tu capacidad actual y la duración del esfuerzo. Las marcas del encabezado orientan el nivel; no fijan tus ritmos de entrenamiento.

01 REPETICIONES Y RITMO

“4 × 1 km” son cuatro repeticiones; “pausa” es la recuperación entre ellas. En tramos de 1-5 km, prioriza un ritmo uniforme y sostenible. “Ritmo de carrera” se refiere a la distancia objetivo del plan, según tu nivel actual.

02 CUESTAS Y CALENTAMIENTO

En cuestas, regula el esfuerzo por sensaciones, sin copiar el ritmo del llano. Elige una pendiente que permita conservar la técnica. Calienta al menos 10 min antes de series o cuestas.

03 SESIONES Y RECUPERACIÓN

En trote/caminata, alterna según necesites para mantenerte cómodo. “Cruzado” es ejercicio complementario a intensidad cómoda. Los opcionales pueden ser descanso; no acumules sesiones omitidas.

04 ANTES DE COMENZAR

Debes tolerar de forma habitual una carga similar a la inicial y recuperarte bien. “Principiante” en 10 km, medio maratón o maratón supone experiencia previa corriendo.