

Plan entrenamiento 5km en 19'/20' y 10km en 40'/41/42'/43', 3 sesiones, 8 semanas, VAM<18km/h

escrito por Laurent Colas | 28/11/2021



Plan entrenamiento 5km en 19'/20' y 10km en 40'/41/42'/43', 3 sesiones, 8 semanas, VAM<18km/h

Entrar su VAM para adaptar el plan a la VAM de: km/h

Seleccionar velocidad en:

km/h min/km

Inicializar plan y VAM

Más informaciones:

- [Como pasar un test VAM](#)
- [Qué es la VAM](#)
- [Las series, sus volúmenes y enfoques](#)
- [Como interpretar y usar los planes de entrenamiento Manolo running Coach](#)
- [Como usar este plan con un pulsómetro y la frecuencia cardíaca](#)
- [Calculadora para series](#)

Plan para tiempo:

- **Plan entrenamiento 10 km: 40 minutos, 41 minutos, 42 minutos, sub 44 minutos, sub 43, sub 42, sub 41**
- **Plan entrenamiento 5 km: 19 minutos, sub 20 minutos, sub 21.**

Semana 1

- **Día 1** : 20' footing + 15x100m a 100% VAM, r = 22" footing + 5' footing
- **Día 2** : 20' footing + 12' a 80% VAM + 5' footing
- **Día 3** : 45' footing

Semana 2

- **Día 1** : 20' footing + 10x200m a 100% VAM, r = 44" footing + 5' footing
- **Día 2** : 30' footing + 8x500m a 90% VAM, r = 1'15" footing + 5' footing
- **Día 3** : 55' footing

Semana 3

- **Día 1** : 20' footing + 2x(6x300m a 95% VAM, r = 1' footing), R = 2'30" + 5' footing
- **Día 2** : 20' footing + 12' a 80% VAM + 3' footing + 7' a 85% VAM + 5' footing
- **Día 3** : 45' footing

Semana 4

- **Día 1** : 20' footing + 12x(30" a 100% VAM, r = 30" footing) + 5' footing
- **Día 2** : 30' footing + 7x800m a 90% VAM, r = 1'45" footing + 5' footing
- **Día 3** : 65' footing



[Garmin Forerunner 245, Reloj Inteligente para...](#)

✓prime

207,31 EUR

[Comprar en Amazon](#)



[Garmin Forerunner 255, Reloj Inteligente para...](#)

342,49 EUR

[Comprar en Amazon](#)



Rebajas

[Polar Ignite 3 - Reloj Inteligente de Actividad y...](#)

263,92 EUR

[Comprar en Amazon](#)



Rebajas

[Polar Pacer Pro Reloj De Running Con GPS, Diseño...](#)

✓prime

243,99 EUR

[Comprar en Amazon](#)

Semana 5

- **Día 1** : 20' footing + 20x20" a 100% VAM, r = 20" footing + 5' footing
- **Día 2** : 20' footing + 20' a 80% VAM + 5' footing
- **Día 3** : 45' footing

Semana 6

- **Día 1** : 20' footing + 2x(12' de 20" a 100% VAM, r = 20" footing), R = 2'30" footing entre series + 5' footing
- **Día 2** : 30' footing + 6x1000m entre 85% et 90% VAM, r = 2' footing + 5' footing
- **Día 3** : 75' footing

Semana 7

- **Día 1** : 20' footing + 2x(12' de 30" a 100% VAM, r = 30" footing), R = 2'30" footing entre series + 5' footing
- **Día 2** : 20' footing + 10x2' a 90% VAM, r = 1' footing + 5' footing
- **Día 3** : 55' footing

Semana 8

- **Día 1** : 20' footing + 15x100m a 100% VAM, r = 22" footing + 5' footing
- **Día 2** : 20' footing + 5x100m a 100% VAM, r = 100m' footing + 5' footing
- **Día 3** : Compéticion de 10km o 5km

Plan en 4 días semana:

- [Plan entrenamiento 10 km en 40 minutos 4 días semana](#)

Plan en 5 días semana:

- [Plan entrenamiento 10 km en 40 minutos 5 días semana](#)



Plan entrenamiento 10 km y Plan entrenamiento 5 km

Ciudades con carreras populares de 10 km y de 5 km

- Vitoria, Albacete, Alicante, Almería, Oviedo, Ávila, Badajoz, Palma de Mallorca, Barcelona, Burgos, Cáceres, Cádiz, Santander, Castellón de la Plana, Ciudad Real, Córdoba, La Coruña, Cuenca, Gerona, Granada, Guadalajara, San Sebastián, Huelva, Huesca, Jaén, León, Lérica, Lugo, Madrid, Málaga, Murcia, Pamplona, Orense, Palencia, Las Palmas de Gran Canaria, Pontevedra, Logroño, Salamanca, Segovia, Sevilla, Soria, Tarragona, Santa Cruz de Tenerife, Teruel, Toledo, Valencia, Valladolid, Bilbao, Zamora, Zaragoza.