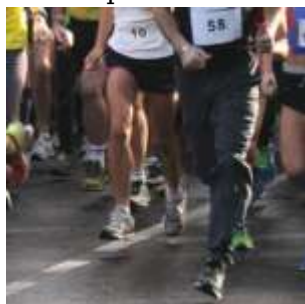


# Plan entrenamiento 5km en 17'/18' y 10km en 36'/38', 4 sesiones, 8 semanas, VAM > 18.5km/h

escrito por Laurent Colas | 28/11/2021



## Plan entrenamiento 5km en 17'/18' y 10km en 36'/38', 4 sesiones por semana, 8 semanas, VAM > 18.5km/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: 36 minutos, 37 minutos, 38 minutos, sub 38 minutos, sub 39**
- **Plan entrenamiento 5 km: 17 minutos, 18 minutos, sub 19 minutos, sub 18**

### Semana 1 :

- **Día 1** : 45' footing
- **Día 2** : 30' footing + cuestas: 5x100m a 90% VAM, r = 100m footing + cuestas: 4x30m skipping, r = 30m footing + terreno plano 2' footing + 6x100m a 95% VAM, r = 100m a 60% VAM (después las cuestas, recuerda permanecer flexible en brazos y hombros y, gracias a esta relajación, busca la amplitud tu pisada.. En los 100m a 60% pensar en bien recuperar)

- **Día 3** : 30' Footing + 10x15" a 95% VAM, r = 15" a 65% VAM
- **Día 4** : 20' footing + 8x500m compuesto de: (200m a 90% + 200m a 80% VAM + 100m a 90% VAM), r = 100m a 50% VAM

### Semana 2 :

- **Día 1** : 60' footing
- **Día 2**: 30' footing + cuestas: 5x150m a 90% VAM, r = 150m footing + cuestas: 4x30m skipping, r = 30m footing + terreno plano en footing 2' + 8x100m a 95% VAM, r = 100m a 60% VAM
- **Día 3** : 30' Footing + 10x20" a 95% VAM, r = 20" a 65% VAM
- **Día 4** : 20' footing + 6x600m compuesto de: (200m a 90% VAM + 200m a 80% VAM + 200m a 90% VAM), r = 200m a 60% VAM

### Semana 3 :

- **Día 1** : 60' footing
- **Día 2** : 30' footing + cuestas: 4x200m a 85% VAM, r = 200m footing + cuestas: 4x30 skipping, r = 30m footing + terreno plano en footing 2' + 10x100m a 95% VAM, r = 100m a 60% VAM
- **Día 3** : 30' Footing + 12x20" a 95% VAM, r = 20" a 65% VAM
- **Día 4** : 20' footing + 4x1000m compuesto de: (200m a 90% VAM + 300m a 80% VAM + 500m a 85% VAM), r = 200m a 60% VAM

### Semana 4 :

- **Día 1** : 40' footing + 5' a 70% VAM + 5' a 75% VAM + 2' a 80% VAM
- **Día 2** : 20' footing + 10x300m en aceleración progresiva compuesto de: (100m a 80% VAM + 100m a 85% VAM + 100m entre 90 et 95% VAM), r = 100m a 60% VAM
- **Día 3** : 30' Footing + 14x15" a 95% VAM, r = 15" a 65% VAM
- **Día 4** : 20' footing + 3x1500m compuesto de: (300m a 85% VAM + 300m a 75% VAM + 300m a 85% VAM + 300m a 75% VAM + 300m a 90% VAM, r = 300m a 60% VAM



[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** : 40' footing + 5' a 70% VAM + 7' a 75% VAM + 3' a 80% VAM
- **Día 2** : 30' footing + cuestas: 4x100m a 90% VAM, r = 100m footing + cuestas: 2x30m skipping, r = 30m footing + terreno plano en footing 2' + 7x100m a 95% VAM, r = 100m a 60% + 2' footing + cuestas: 4x100m a 95% VAM + cuestas: 2x30 skipping, r = 30m footing + terreno plano en footing 2' + 7x100m a 95% VAM r = 100m a 60%
- **Día 3** : 30' Footing + 10x100m a 95% VAM, r = 100m a 65% VAM
- **Día 4** : 20' footing + 4x6' en aceleración progresiva compuesto de: (2' a 80% VAM + 2' a 85% VAM + 2' a 90% VAM), r = 2' a 60% VAM

### Semana 6 :

- **Día 1** : 60' footing
- **Día 2** : 20' footing + 10x400m compuesto de: (100m a 95% VAM + 200m a 80% VAM + 100m a 90% VAM), r = 100m a 60% VAM
- **Día 3** : 40' footing + 10' a 70% VAM + 10' a 75% VAM
- **Día 4** : 20' footing + 5x1000m compuesto de: (300m a 90% VAM + 500m a 80% VAM + 200m a 90% VAM), r = 200m a 60% VAM

### Semana 7 :

- **Día 1** : 40' footing + 6' a 70% VAM + 8' a 75% VAM + 3' a 80% VAM
- **Día 2** : 30' footing + 14x200m en aceleración progresiva compuesto de: (100m a 85% VAM+ 100m a 95% VAM), r = 100m a 60% VAM
- **Día 3** : 30' footing + 12x20" a 95% VAM, r = 20" a 65% VAM
- **Día 4** : 20' footing + 3x2000m compuesto de: (500m a 85% VAM + 300m a 80% VAM + 500m a 85% VAM + 300m a 80% VAM + 400m a 85% VAM), r = 400m a 65% VAM

### **Semana 8 :**

- **Día 1** : 30' footing
- **Día 2** : 20' footing + 6' a 85% VAM + 2' footing a 60% VAM + 6x45" a 95% VAM, r = 30" a 60% VAM
- **Día 3** : 20' footing + 3' a 85% VAM
- **Día 4** : Competición 5 km o 10 km



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.