Plan entrenamiento 5km en 23’/24′ y 10km en 50′, 4 sesiones, 5 semanas, VAM < 16 km/h

escrito por Laurent Colas | 28/11/2021



Plan entrenamiento 5km en 23’/24′ y 10km en 50′, 4 sesiones, 5 semanas, VAM < 16 km/h

Entrar su VAM para adaptar el plan a la VAM de: 15 km/h
Seleccionar velocidad en:
○ km/h ○ min/km
Inicializar plan y VAM Codificar el plan con su 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: 50 minutos, sub 51, sub 52, sub 53, sub 54, sub 55**
- **Plan entrenamiento 5 km: 23 minutos, 24 minutos, sub 25, sub 26, sub 27, sub 28, sub 29, sub 30**

Semana 1

- **Día 1 :** 20′ footing + 15x100m a 100% VAM, r = 100m footing + 5′ footing
- **Día 2 :** 30′ footing
- **Día 3 :** 20′ footing + 6x500m a 90% VAM, r = 1’15” footing + 5′ footing
- **Día 4 :** 45′ footing

Semana 2

- **Día 1 :** 20′ footing + 2x(6x200m a 100% VAM, r = 100m footing entre los 200m), R = 2’30” footing entre series + 5′ footing
- **Día 2** : 20′ footing + 15′ a 80% VAM + 5′ footing
- **Día 3** : 20′ footing + 4x800m a 90% VAM, r = 1’30” footing + 5′ footing
- **Día 4** : 60′ footing

Semana 3

- **Día 1** : 20′ footing + 2x(5x300m a 100% VAM, r = 100m footing entre los 300m), R = 2’30” footing entre series + 5′ footing
- **Día 2** : 40′ footing
- **Día 3** : 20′ footing + 4x1000m a 90% VAM, r = 2′ footing + 5′ footing
- **Día 4** : 70′ footing

Los mejores relojes deportivos Garmin para entrenamiento running y competiciones

Vista previa	Producto	Precio	
	Garmin Forerunner 55 - Reloj inteligente para running con GPS, planes de entrenamiento,...	205,29 EUR 159,99 EURprime	COMPRAR
	Garmin Venu 2 - Reloj inteligente con GPS, música y deportes, Azul Grafito, 45 mm	378,20 EUR 284,99 EURprime	COMPRAR
	Garmin fēnix 7 - Reloj GPS multideporte con pantalla táctil y funciones superiores,...	699,99 EUR 469,00 EURprime	COMPRAR

Vista previa	Producto	Precio	
	Garmin GPS-Uhr Enduro 2 Titane gris	1.100,46 EUR prime	COMPRAR
	Garmin EPIX 2 - Reloj GPS Multideporte con Pantalla táctil AMOLED, Funciones Superiores, frecuencia...	899,99 EUR 582,00 EURprime	COMPRAR

Manolo Running Coach podrá recibir una comisión por la venta de un producto dentro del programa “Amazon Afiliados”

Semana 4

- **Día 1** : 20′ footing + 2 x(10′ de 30” 100% VAM, r = 30” footing), R = 2’30” footing entre series + 5′ footing
- **Día 2** : 20′ footing + 20′ a 80% VAM + 5′ footing
- **Día 3** : 20′ footing + 6×4′ a 90% VAM, r = 2′ footing + 5′ footing
- **Día 4** : 45′ footing

Semana 5

- **Día 1** : 30′ footing
- **Día 2** : 20′ footing + 6′ a 90% VAM, + 5′ footing
- **Día 3** : 20′ footing + 5x100m a 100% VAM, r = 100m footing + 5′ footing
- **Día 4** : Carrera de 5 o 10km

Plan en 3 días semana:

- Plan entrenamiento 10 km en 50 minutos 3 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, Lérida, 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.