

Footing: objetivo mejorarse en carrera de 10km

escrito por Laurent Colas | 28/11/2021



Footing: objetivo mejorarse en carrera de 10km

Este plan le hace probar una velocidad de entrenamiento suplementaria que tiene por objeto hacerle ganar en resistencia y ganar ritmo para una carrera popular de 10km

Para esto usted debe hacer una prueba de VAM .

Leer los artículos siguientes para mejorar sus conocimientos teóricos en entrenamiento

Nuestros planes, preparaciones y programas de entrenamiento siendo bastantes técnicos es necesario leer unos cuantos artículos importantes sobre el entreno

- [Como utilizar y leer un plan](#)
- [Conocer su nivel y su perfil](#)
- [La VAM \(velocidad Aeróbica máxima\)](#)
- [Las pruebas de VAM](#)
- [Utilizar el pulsómetro con nuestros planes de entrenamiento](#)
- [Calculadora de velocidades de entrenamiento y de pulsos cardíacos](#)

Semana 1

- **Día 1** : 20 minutos footing + Prueba de VAM
- **Día 2** : 30 minutos footing

Semana 2

- **Día 1** : 20 minutos footing + 10x100m a 100% VAM. Recuperar 100m en footing + 10 minutos footing + estiramientos
- **Día 2** : 20 minutos footing + 6 minutos a 80% VAM
- **Día 3** : 45 minutos footing






Semana 3

- **Día 1** : 20 minutos footing + 12x100m a 100% VAM. recuperar 100m en footing + 10 minutos

footing + estiramientos

- **Día 2** : 20 minutos footing + 10 minutos a 80% VAM
- **Día 3** : 55 minutos 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 155,99 EUR ✓prime	Precio y disponibilidad
	Garmin Venu 2 - Reloj inteligente con GPS, música y deportes, Azul Grafito, 45 mm	378,20 EUR 343,00 EUR ✓prime	Precio y disponibilidad
	Garmin fēnix 7 - Reloj GPS multideporte con pantalla táctil y funciones superiores,...	699,99 EUR 535,56 EUR	Precio y disponibilidad
	Garmin GPS-Uhr Enduro 2 Titane gris	984,00 EUR ✓prime	Precio y disponibilidad
	Garmin EPIX 2 - Reloj GPS Multideporte con Pantalla táctil AMOLED, Funciones Superiores, frecuencia...	899,99 EUR 570,16 EUR ✓prime	Precio y disponibilidad

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

Semana 4

- **Día 1** : 20 minutos footing + 7x200m a 100% VAM. recuperar 100m en footing + 10 minutos footing + estiramientos
- **Día 2** : 20 minutos footing + 2x7 minutos a 80% VAM. Recuperar 5 minutos footing entre las series
- **Día 3** : 65 minutos footing

Semana 5

- **Día 1** : 20 minutos footing + 15x100m a 100% VAM. recuperar 100m en footing + 10 minutos footing + estiramientos
- **Día 2** : 20 minutos footing + 2x10 minutos a 80% VAM. Recuperar 5 minutos footing entre las series
- **Día 3** : 75 minutos footing

Semana 6

- **Día 1** : 20 minutos footing + 10x100m a 100% VAM. recuperar 100m en footing + 10 minutos footing + estiramientos
- **Día 2** : Carrera de 5 a 10 km

