

PREVIEW · PRIMERAS 2 SEMANAS

Plan 10 Kilómetros

Un plan progresivo de **12 semanas** diseñado para llevarte a correr un 10K con confianza. Este PDF contiene las **primeras 2 semanas** del plan completo — las sesiones, los ritmos y las notas que recibirías en la app.

47 km

VOLUMEN · 2 SEMANAS

8

SESIONES ESTRUCTURADAS

Coach Ana

Entrenadora IA · CorrerJuntos

01 · INTRODUCCIÓN

Cómo usar este plan

Este plan está estructurado en **4 sesiones por semana**: 3 rodajes + 1 tirada larga. El volumen arranca suave (22 km en semana 1) y progresa de forma controlada, respetando la regla del 10% para no generar sobrecarga.

Zonas de ritmo

- **Fácil** Conversacional, puedes hablar en frases completas sin jadear. RPE 4-5/10.
- **Largo** Cómodo y sostenible durante 45-60 min. RPE 5/10.
- **Fartlek** Alternas tramos rápidos (RPE 7-8) con recuperación suave.
- **Descanso** No corras los días que no aparecen. Camina, estira o haz yoga suave.

Antes de cada sesión

- **Calentamiento:** 5 minutos de marcha + movilidad articular (tobillos, caderas, rodillas).
- **Hidratación:** bebe 200-300 ml de agua 30 minutos antes. Si hace calor, añade electrolitos.
- **Terreno:** asfalto plano o pista. Evita desniveles importantes las primeras semanas.

Después de cada sesión

- **Enfriamiento:** 5-10 minutos de marcha progresivamente más lenta.
- **Estiramientos:** isquiotibiales, cuádriceps, gemelos y glúteos. 20-30 segundos cada uno.
- **Ventana de recuperación:** proteína + carbohidrato en los 60 min siguientes (ej. batido de plátano con avena y yogur).

NOTA DEL COACH

Si un día no puedes entrenar, **no compenses al día siguiente** duplicando sesión. Pasa a la siguiente según corresponda por el día de la semana. El descanso es parte del plan.

◆ SEMANA 01 · FASE BASE

Construir base aeróbica

Arranca con rodajes cortos y suaves. El objetivo es acumular kilómetros a ritmo fácil, sin forzar.

22

KM TOTALES

4

SESIONES

3h

TIEMPO APROX.

1

LUN

Easy Run 5 km

Carrera suave. Si no puedes mantener una conversación, baja el ritmo. Este es tu día de referencia — apunta cómo te sientes.

● FÁCIL

5^{km}

33 min



2

MIÉ

Easy Run 5 km + 5 rectas

5 km suaves + al terminar, 5 rectas de 80 m acelerando progresivamente. Recupera andando entre rectas. Trabaja neuromuscular sin fatigar.

● FÁCIL + TÉCNICA

5^{km}

35 min



3

VIE

Easy Run 4 km

Rodaje corto y muy suave. Si el cuerpo pide bajar más el ritmo, hazlo. El objetivo es llegar fresco a la tirada larga del fin de semana.

● FÁCIL

4^{km}

26 min



4

DOM

Tirada Larga 8 km

Ritmo cómodo, sostenible. Es la sesión más importante de la semana. Sal temprano, hidrata antes y durante (sorbos cada 3 km si hace calor).

● LARGO

8^{km}

53 min



02 · SEMANA 01 — NOTAS

Qué aprender esta semana

La regla conversacional

En todas las sesiones "fácil" de esta semana, aplica una regla simple: **debes poder decir una frase completa sin jadear**. Si te quedas sin aire a mitad de una frase, vas demasiado rápido. Este es el *ritmo aeróbico*, la base sobre la que construyes toda tu forma física.

Por qué importa la tirada larga

Los 8 km del domingo son **la piedra angular del plan**. No por velocidad, sino por tiempo en pie. Cada tirada larga adapta mitocondrias, aumenta densidad capilar y enseña a tu cuerpo a usar grasa como combustible. Corre a un ritmo en el que **terminarías pudiendo correr 2 km más**.

Rectas — qué son y para qué sirven

Las 5 rectas del miércoles son **aceleraciones progresivas de 80 metros** (unos 15-20 segundos cada una). Arrancas suave, aceleras hasta rápido pero controlado en los últimos 20 metros, y luego caminas hasta recuperar. No son series: el objetivo no es fatigarte, es trabajar reclutamiento neuromuscular y mejorar tu economía de carrera.

Señales de alarma

- **Dolor agudo localizado:** para inmediatamente. Un pinchazo en rodilla, tendón de Aquiles o espinilla no se corre.
- **Fatiga excesiva al día siguiente:** reduce el próximo rodaje un 20% en distancia.
- **Molestias al despertar:** si el cuerpo pide un día de descanso extra, dáselo. Un día perdido no compromete el plan; una lesión sí.

DATO HONESTO

Si esta semana te parece **demasiado fácil**, es exactamente como debería sentirse. La fase base no busca mejorar tus marcas — busca prepararte para que las siguientes 8 semanas (series, tempo, ritmo objetivo) no te rompan.

Checklist antes de la semana 2

- Completé las 4 sesiones de la semana 1
- No arrastro ningún dolor agudo
- Mis zapatillas aguantan — revisé la suela
- Dormí 7+ horas al menos 5 de los últimos 7 días

◆ SEMANA 02 · FASE BASE

Introducir fartlek

Mantienes el volumen bajo pero añades variabilidad de ritmo. La primera dosis de intensidad, muy controlada.

25

KM TOTALES

4

SESIONES

3h 43'

TIEMPO APROX.

1

LUN

Easy Run 5,5 km

Carrera suave. Sube el volumen 0,5 km respecto a la semana pasada. Mismo ritmo, un poco más de tiempo en pie.

● FÁCIL

5,5^{km}

36 min



2

MIÉ

Fartlek 6 km · 5x1'/1'30"

Tras 15 min de calentamiento suave, 5 repeticiones de 1 minuto rápido (RPE 7-8) + 1'30" recuperación suave. Cierra con 10 min tranquilos.

● FARTLEK

6^{km}

38 min



3

VIE

Easy Run 4,5 km

Rodaje de recuperación. Intencionalmente corto y suave tras el fartlek del miércoles. Si sientes las piernas pesadas, baja aún más el ritmo.

● FÁCIL

4,5^{km}

29 min



4

DOM

Tirada Larga 9 km

La tirada crece 1 km. Ritmo cómodo, sostenible. Prueba nutrición pre-carrera (desayuno 2 h antes) para ver cómo la toleras.

● LARGO

9^{km}

60 min



NOTA DEL COACH

El **fartlek es tu primer contacto con la intensidad**. Ve con prudencia — si los primeros 2 minutos rápidos ya te dejan sin aire, baja el ritmo. Es mejor terminar con sensación de "podía haber empujado más" que de "no llego al final".

03 · SEMANA 02 — NOTAS

Qué aprender esta semana

Qué es el fartlek y para qué sirve

"Fartlek" significa *juego de velocidades* en sueco. No es una serie rígida con tiempos exactos — es una forma de introducir variaciones de ritmo de forma lúdica. En esta semana, el formato **5 x 1 minuto rápido / 1'30" suave** es un fartlek estructurado. El beneficio: empieza a elevar tu umbral anaeróbico sin la carga mental de las series tradicionales.

Cómo calibrar el ritmo rápido

El minuto rápido no es sprint. Es un ritmo que podrías sostener durante **unos 10-12 minutos si tuvieras que hacerlo** — pero solo lo haces 60 segundos. Esto sitúa el esfuerzo en RPE 7-8/10 (respiras por la boca, puedes decir palabras sueltas pero no frases). Si acabas con taquicardia fuerte los últimos 10 segundos, has calibrado bien.

Por qué sube el volumen un 14%

Pasaste de 22 km a 25 km — +3 km que representan un **incremento del 14%**. Está por encima de la regla tradicional del 10%, pero es aceptable en fase base cuando parte de una base baja. La tirada larga solo sube 1 km; el resto del incremento se reparte en los rodajes suaves.

Señales de que estás progresando bien

- **Misma distancia, menor FC media:** si tu reloj lo registra, ya estás adaptando el corazón.
- **Recuperación más rápida:** al terminar, tu FC baja a <110 bpm en 2-3 minutos.
- **Menos molestia muscular al día siguiente:** el DOMS (agujetas) va siendo menor.
- **Ganas de la siguiente sesión:** no te pesa salir. Esa es la mejor señal.

Lo que viene después — las 10 semanas restantes

En el plan completo (semanas 3-12), el volumen y la intensidad progresan en tres fases:

- **Semanas 3-5 (base alta):** subes a 28-32 km/semana, introduces *progressive runs* y una segunda tirada larga de 10-12 km.
- **Semanas 6-9 (específica):** series al ritmo objetivo 10K (5x1 km, 4x1,5 km, 6x800 m), tempo de 20-25 minutos, tirada larga hasta 14 km.
- **Semanas 10-12 (afinado + tapering):** simulación de carrera, reducción progresiva del volumen, día D.

LO MÁS IMPORTANTE

Los planes genéricos funcionan a medias. En la app, **Coach Ana ajusta los ritmos objetivo según tu FC real de las últimas sesiones**, retrasa series si llevas 3 días de fatiga acumulada, y adapta la progresión si completas una semana por debajo de lo previsto.

04 · NUTRICIÓN

Qué comer cuando entrenas para 10K

Las primeras 2 semanas del plan son **volumen bajo a moderado** — no necesitas ningún protocolo especial. Lo que comes en el día a día importa más que la comida pre-carrera. Aquí los principios que funcionan.

▶ HIDRATACIÓN DIARIA

Antes, durante y después

- **Base diaria:** 30-35 ml por kg de peso corporal. Un runner de 70 kg: 2,1-2,5 L al día.
- **Pre-entreno:** 300 ml de agua 30 min antes. Electrolitos si hace calor o sudas mucho.
- **Durante:** solo en tiradas de más de 60 min o calor intenso. En 2 semanas del plan, probablemente no hace falta.
- **Post-entreno:** bebe hasta que la orina vuelva a ser amarilla clara.

▶ ANTES DE CORRER

Qué desayunar o merendar

- **2-3 h antes:** comida con carbohidrato + algo de proteína. Ej: avena con plátano y yogur.
- **30-45 min antes:** plátano o dátiles (si vas con el estómago vacío y vas a correr 45+ min).
- **Evita:** grasas, fibra alta, lácteos nuevos, picante. Dan problemas digestivos.
- **En ayunas:** sesiones fáciles menores de 45 min sí. Tirada larga o fartlek, no.

▶ DESPUÉS DE CORRER

Ventana de recuperación

- **Dentro de los 60 min:** proteína 20-25 g + carbohidrato 40-60 g.
- **Ejemplo real:** batido de plátano, avena, cacahuete y proteína.
- **Opción sin batido:** dos tostadas integrales con huevo + fruta.
- **Comida principal:** 2-3 h después. Carbohidrato complejo + proteína + vegetales.

▶ ERRORES COMUNES

Lo que NO hay que hacer

- **Probar cosas nuevas el día D:** geles, barritas, bebidas. Todo se prueba en tiradas largas, nunca en carrera.
- **Irse a dormir con hambre tras la tirada:** duermes peor, recuperas peor. Come algo antes.
- **Obsesionarse con macros:** para 25 km/semana no hace falta pesarlo todo. Come variado y suficiente.
- **Suplementos caros:** en esta fase solo aportan si hay déficit real (hierro, vitamina D).

LECTURA RECOMENDADA

Guía completa con 15 alimentos ideales, protocolo de carga de carbohidratos y menús por día:
correrjuntos.com

correrjuntos.com/blog/dieta-runner-que-comer

Plan 10K Preview · 7/8

CONTINÚA TU PLAN

Has completado las primeras **2 semanas.**

Las **10 semanas restantes** del plan 10K están en la app, con ritmos personalizados por Coach Ana, audio-alertas por kilómetro, control de FC y feed con otros runners preparando la misma carrera. **Gratis en iOS y Android** — prueba 7 días de Premium sin compromiso.



DESCARGAR EN
App Store



DESCARGAR EN
Google Play

correrjuntos.com

568 RUNNERS · 58+ CIUDADES · 100% GRATIS