

#confina2running:

Planificación de tres semanas para el 15k.

Distancia puente entre los 10k y la media maratón. Los kilómetros deben ir en aumento. Ya estamos hablando de una cantidad de kilómetros considerable. Eso sí, si logramos correr 15kms y sigo entrenando, no vamos a tener excusa para no llegar a los 21k. Vamos allá.

Semana 1:

Sesión 1

45' continuos y sin intensidad. Para sumar minutos de carrera.

Sesión 2

Series. 5x2km rec 4'. Sesión muy larga. Con calma y paciencia los kms y las series irán pasando.

Sesión 3

10km en progresión. Cada uno de los kms un poquito más rápido que el anterior.

Semana 2:

Sesión 1 (ideal lunes o martes)

Carrera continua. 12km seguidos.

Como hasta ahora. Si debo caminar lo hago sin dudar.

Sesión 2

Hoy volvemos a una sesión de cuestas. Recuperamos el lugar donde las hicimos cuando preparamos el 10km y repetimos la dinámica.

En este caso hacemos 18x75" de subida. Usamos la bajada caminando como recuperación.

Sesión 3

Series. 3x3km rápidos (dentro de nuestros ritmos).

Semana 3 (dos sesiones y competición):

Sesión 1

Entre 50y 55' lo más rápido que podamos.

Sesión 2

Sesión de descarga. 6x1km recuperación de 3´

Sesión 3

15k.

Seguro que administrando bien la energía, podremos con la distancia.

