



# active

consejos de entrenamiento | vida activa



## Prepárate para una prueba de 10 Km

Empieza a entrenar hoy mismo y verás qué fácil es preparar una carrera de 10 Km

En estas fechas empiezan a celebrarse las carreras populares en muchas localidades de tu región.

Anímate y toma parte en una de ellas, te sorprenderá el ambiente que hay, y de paso, te servirá para dar a conocer los productos Herbalife® y el estilo de vida activo que promueve.

A continuación, te detallamos un plan de entrenamiento para acabar los 10Kms con garantía.

Recuerda, estirar antes y sobre todo después de la competición. A pesar de que el tiempo sea frío y tengamos la sensación de que el cuerpo no nos pide líquido, es fundamental hidratarse correctamente; para ello, Herbal Aloe Concentrado de Herbalife® puede ser una magnífica alternativa.

Dependiendo de tu nivel de entrenamiento, este plan se puede modificar para buscar objetivos, que pueden ser terminar en menos de 50' o incluso, mejorar tu marca anterior, si ya has tomado parte en una prueba de estas características.

### semana 1

L	Rodaje suave 45/50'
M	40' + Técnica de carrera *
X	25' suave + 15' a ritmo más vivo
J	30' + Series en cuestas, (8/10) recuperando 2' entre cada serie
V	Descanso
S	50' Rodaje suave
D	50/60' Rodaje

### semana 2

L	50' Ritmo vivo
M	25' + Técnica de carrera *
X	50' Rodaje suave
J	25''92 + 20 a ritmo más vivo
V	Descanso
S	40' + Cuestas (8/10) Recuperación 2'
D	20' + 3 series de 7' a ritmo vivo

### semana 3

L	50' Ritmo vivo
M	40' + Técnica de carrera * + 10X100mts.progresivos
X	1 Hora rodaje
J	20' Suave + 30 Ritmo vivo
V	Descanso
S	1 Hora
D	20' + 3 series de 7' a ritmo carrera (rec. 3' entre series)

### semana 4

L	40' + Escaleras o gradas
M	60/70' Rodaje
X	Descanso
J	50' Rodaje ritmo medio
V	30' + 5X4' (rec. 1.30' entre serie)
S	60/70' Rodaje
D	Descanso

### semana 5

L	60' + Técnica de carrera*
M	30' + 20' Ritmo vivo
X	60/70' Rodaje
J	Descanso
V	30' + 30' Ritmo vivo
S	40' + 20' a ritmo de carrera
D	60/70'

### semana 6

L	Descanso
M	20' + 8' a ritmo vivo
X	Descanso
J	50' Rodaje suave
V	40' Ritmo suave
S	Descanso
D	Competición

plan de 6 semanas para 10 Km



#### \*Técnica de Carrera

La Técnica de carrera nos ayudará tanto a coger fuerza en los músculos implicados en la carrera a pie, como a acostumbrarnos a el gesto de correr de manera óptima, ahorrando por tanto el consumo de energía

#### Algunos ejercicios son :

- ▶ Saltando con los pies juntos repetidamente, abarcando una distancia cada vez mayor.
- ▶ Elevando las rodillas cuando corremos
- ▶ Llevando los talones a los glúteos
- ▶ Dando zancadas grandes, ayudándonos en los impulsos con la fuerza de los brazos
- ▶ Correr lateralmente, cambiando el sentido de la marcha
- ▶ Correr en Zig-Zag.



Vicente López  
Director deportivo de ciclismo y  
Director de Logística de Herbalife España

#### HERBALIFE te ayudará con este plan de entrenamiento

Si tienes preguntas concretas sobre tu entrenamiento, puedes enviar un correo electrónico a [atencionalconsumidor@herbalife.com](mailto:atencionalconsumidor@herbalife.com) poniendo en el Asunto: Consejos de Entrenamiento

