

Rutina de Entrenamiento para Carrera Coruña 10

Consejos para Preparar la Coruña 10

Prepararse para una carrera de 10 km requiere constancia y un plan estratégico. Aquí tienes algunos consejos para abordar la Coruña 10:

1. ****Incrementa Gradualmente la Distancia****: Asegúrate de aumentar tu kilometraje semanal poco a poco para evitar lesiones.
2. ****Incluye Entrenamientos de Ritmo****: Los entrenamientos a ritmo de carrera te ayudarán a acostumbrarte al esfuerzo necesario durante la prueba.
3. ****Añade Sesiones de Fuerza****: Complementa tu entrenamiento con ejercicios de fuerza para mejorar la estabilidad y reducir el riesgo de lesiones.
4. ****Establece Días de Descanso Activo****: Recupera con sesiones de yoga o caminatas suaves.
5. ****Simula el Día de la Carrera****: Realiza al menos un entrenamiento a la misma hora que la carrera y con condiciones similares.

Rutina de Entrenamiento para las Últimas 4 Semanas

Semana 1-2:

- Lunes: Carrera suave de 5 km + 10 min de estiramientos.
- Miércoles: 6 km a ritmo de carrera.
- Viernes: Intervalos (5x800m rápido con 2 min de descanso).
- Domingo: Carrera larga de 8 km.

Rutina de Entrenamiento para Carrera Coruña 10

Semana 3:

- Lunes: Carrera suave de 4 km.
- Miércoles: 7 km a ritmo de carrera.
- Viernes: 3x1 km a ritmo más rápido que el de carrera.
- Domingo: Carrera larga de 9 km.

Semana 4 (Semana de la carrera):

- Lunes: 3 km suave + estiramientos.
- Miércoles: 5 km a ritmo de carrera.
- Viernes: Descanso.
- Domingo: Carrera de 10 km, ¡da lo mejor de ti!

Consejos adicionales:

- **Hidratación**: Bebe agua regularmente, especialmente en los días previos a la carrera.
- **Nutrición**: Carga carbohidratos los días antes para asegurar suficiente energía.
- **Sueño**: Prioriza 7-8 horas de descanso cada noche.

¡Buena suerte en la Coruña 10!