

PLAN DE ENTRENAMIENTO · 10K

# SUB-50

12 semanas para bajar de 50 minutos en 10K. Un plan estructurado para corredores que ya ruedan, pero quieren dejar de estancarse.



ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO · BYB TRAINING

## ÍNDICE

# Qué vas a encontrar aquí

---

|                                            |   |
|--------------------------------------------|---|
| Bienvenida y cómo usar este plan           | 0 |
| Lo que necesitas entender antes de empezar | 1 |
| Tu ritmo objetivo y cómo calcularlo        | 2 |
| El plan de 12 semanas                      | 3 |
| Las sesiones de calidad, explicadas        | 4 |
| Fuerza y prevención para corredores        | 5 |
| El día de la prueba                        | 6 |
| Y después, ¿qué?                           | 7 |

## PARTE 0

# Bienvenida y cómo usar este plan

---

Si has llegado hasta aquí es porque ya corres. Probablemente sales tres o cuatro días a la semana, terminas tus 10K sin pararte a caminar y, sin embargo, llevas meses rondando la misma marca sin terminar de romperla. Esa frustración tiene una explicación, y casi siempre es la misma: corres, pero no entrenas. La diferencia entre una cosa y otra es justo lo que vas a aprender en las próximas doce semanas.

Este plan está pensado para que bajes de 50 minutos en los 10 kilómetros. No es magia ni un atajo: es estructura. Vas a saber qué hacer cada día, a qué ritmo y, sobre todo, por qué. Porque un corredor que entiende lo que está haciendo entrena mejor que uno que solo sigue órdenes.

## Para quién es este plan

Para ti, si ya corres unos tres días por semana y completas 10K de forma continua, aunque sea por encima de los 50 minutos. No hace falta que vengas de una marca concreta: el plan te enseña a calcular tus propios ritmos a partir de donde estás hoy. Si todavía no aguantas 10K seguidos, este no es tu punto de partida ideal todavía (escribeme y te oriento con algo más adecuado).

## Las reglas del juego

- **Cuatro sesiones por semana.** Dos rodajes fáciles, una sesión de calidad y una tirada larga. Ni una más es necesaria para este objetivo.
- **La mayoría de tus kilómetros van despacio.** Sí, despacio de verdad. Es el error número uno que vamos a corregir.
- **Si pierdes un entreno, no lo recuperes amontonándolo.** Sigue con el calendario donde toque. El descanso perdido no se recupera doblando carga.
- **Escucha las señales.** Dolor agudo, molestia que va a más o cansancio que no se va con el descanso: para y consulta. Una semana parado a tiempo vale más que un mes lesionado.

### Una idea que conviene grabarse

El objetivo de las primeras semanas no es ir rápido. Es construir la base que después te permitirá ir rápido sin romperte. Ten paciencia con el principio.

## PARTE 1

# Lo que necesitas entender antes de empezar

## Por qué corres siempre igual y por eso no mejoras

El patrón más habitual del corredor amateur es salir cada día más o menos al mismo ritmo: un ritmo que no es ni cómodo del todo ni exigente del todo. Una especie de "medio gas" permanente. El problema es que ese ritmo intermedio no entrena bien casi nada. Es demasiado rápido para construir base aeróbica de calidad y demasiado lento para mejorar tu capacidad de sostener velocidad. Te deja a medias en todo.

La solución no es correr más rápido todos los días. Es justo lo contrario: separar los ritmos. Los días fáciles, muy fáciles. Los días duros, duros de verdad. Esa polarización es lo que produce mejora.

Y la mejora no ocurre mientras corres, sino mientras descansas. Cuando entrenas, bajas momentáneamente de forma; con el descanso el cuerpo no solo se recupera, sino que se reconstruye un poco por encima de donde estaba. A eso se le llama supercompensación, y es la razón por la que el descanso forma parte del entrenamiento, no es lo contrario.

### Cómo funciona la mejora: la supercompensación



## Qué es el umbral y por qué manda en el 10K

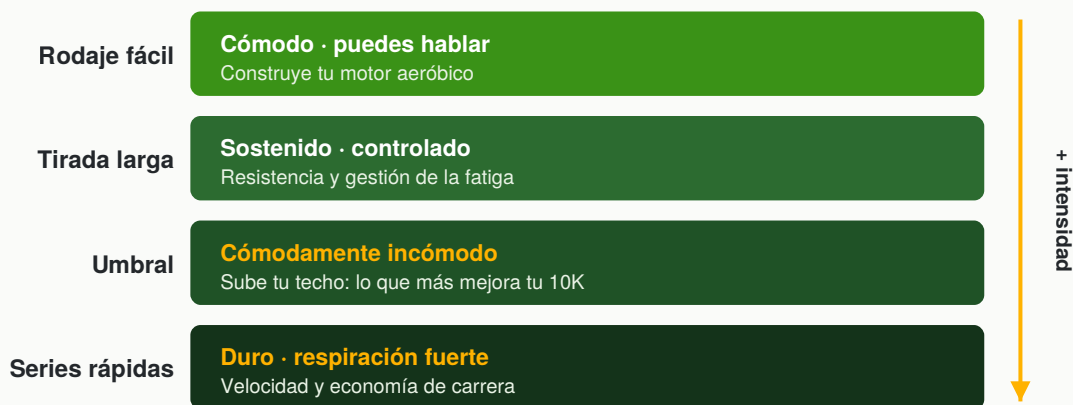
El umbral, dicho en lenguaje de calle, es el ritmo más rápido que puedes sostener sin que tu cuerpo empiece a acumular fatiga de forma imparable. Por debajo de él aguantas mucho tiempo; por encima, el reloj empieza a correr en tu contra y acabas frenando. En una carrera de 10K vas muy cerca de ese umbral durante casi toda la prueba. Por eso, entrenar específicamente para subir ese techo es lo que más impacto tiene en tu marca.

## Las zonas de entrenamiento, sin laboratorio

No necesitas un test de esfuerzo para entrenar bien. Te basta con manejar tres sensaciones:

- **Fácil:** puedes hablar con frases enteras sin ahogarte. Si no puedes mantener una conversación, vas demasiado rápido.
- **Umbral (controlado-duro):** cómodamente incómodo. Podrías decir tres o cuatro palabras seguidas, no más. Sostenible pero exigente.
- **Series (rápido):** respiración fuerte, solo palabras sueltas. Esfuerzos cortos con recuperación entre medias.

### Tus zonas de entrenamiento, de un vistazo



La mayoría de tus kilómetros van en las dos zonas suaves.

El umbral y las series son la chispa: poca cantidad, mucho efecto.

## Con pulsómetro o sin él

Si tienes pulsómetro, te servirá de apoyo, pero no lo conviertas en tu jefe: el ritmo cardíaco varía con el calor, el sueño, el café o el estrés. Úsalo como referencia y deja que las sensaciones manden. Si no tienes, no pasa absolutamente nada: el ritmo por kilómetro y la prueba del habla son guías fiables.

## Los tres tipos de sesión y por qué los tres importan

El rodaje fácil construye tu motor aeróbico y te permite acumular kilómetros sin destrozarte. La tirada larga amplía ese motor y enseña al cuerpo a gestionar la fatiga prolongada. La sesión de calidad (umbral y series) sube tu techo de velocidad. Quita uno de los tres y el plan cojea. Por eso son cuatro días bien repartidos y no cinco días corriendo lo mismo.

## PARTE 2

# Tu ritmo objetivo y cómo calcularlo

Bajar de 50 minutos en 10K significa sostener un ritmo medio de **4:59 por kilómetro**. En la práctica, para tener margen, vamos a entrenar apuntando a un ritmo de carrera de alrededor de **4:55/km**. Ese es tu ritmo objetivo, el número alrededor del cual gira todo el plan.

A partir de ese ritmo objetivo derivamos el resto de tus ritmos de entrenamiento. No te agobies con la precisión al segundo: son referencias, no leyes.

| Tipo de sesión     | Ritmo aproximado (min/km) | Sensación                       |
|--------------------|---------------------------|---------------------------------|
| Rodaje fácil       | <b>5:50 – 6:15</b>        | Conversación cómoda             |
| Tirada larga       | <b>5:45 – 6:10</b>        | Cómoda, sostenida               |
| Ritmo umbral       | <b>5:05 – 5:15</b>        | Cómodamente incómodo            |
| Ritmo objetivo 10K | <b>4:55 – 5:00</b>        | Exigente, sostenible en carrera |
| Series cortas      | <b>4:35 – 4:50</b>        | Rápido, respiración fuerte      |

### Ajusta a tu punto de partida

Si hoy haces el 10K en torno a 53-55 min, estos ritmos son tu meta y al principio costarán: respétalos pero no los fuerces las primeras semanas. Si ya rondas los 51-52, irás encontrándolos cada vez más cómodos. El plan está diseñado para acercarte a ellos progresivamente.

## Cómo medir tu punto de partida

Antes de empezar la semana 1, sal a hacer un 10K a tu ritmo actual de carrera (o usa tu última prueba reciente). Apunta el tiempo. Ese número es tu foto de salida. En la semana 12 repetirás el test y verás la diferencia en negro sobre blanco. Guardar ese dato es importante: la motivación de las semanas duras vive en poder comparar.

## PARTE 3

# El plan de 12 semanas

Cuatro sesiones por semana. Los días son orientativos: lo importante es respetar el orden y dejar un día fácil o de descanso entre las sesiones exigentes. "CAL" es la sesión de calidad (su detalle está en la Parte 4). "Fuerza" remite a las rutinas de la Parte 5.

| Semana                                              | Sesión 1 (fácil) | Sesión 2 (calidad)                              | Sesión 3 (fácil + fuerza) | Sesión 4 (larga)                       |
|-----------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------|
| <b>FASE 1 · BASE AERÓBICA (SEMANAS 1–4)</b>         |                  |                                                 |                           |                                        |
| 1                                                   | 30 min fácil     | CAL · 5×3 min umbral / 2 min trote              | 30 min fácil + Fuerza A   | 50 min continuo                        |
| 2                                                   | 35 min fácil     | CAL · 6×3 min umbral / 2 min trote              | 30 min fácil + Fuerza A   | 55 min continuo                        |
| 3                                                   | 35 min fácil     | CAL · 4×5 min umbral / 2:30 trote               | 35 min fácil + Fuerza B   | 60 min continuo                        |
| 4<br>(descarga)                                     | 30 min fácil     | CAL · 4×3 min umbral / 2 min trote              | 30 min fácil + Fuerza A   | 45 min continuo                        |
| <b>FASE 2 · DESARROLLO DEL UMBRAL (SEMANAS 5–8)</b> |                  |                                                 |                           |                                        |
| 5                                                   | 40 min fácil     | CAL · 5×5 min umbral / 2 min trote              | 35 min fácil + Fuerza B   | 65 min continuo                        |
| 6                                                   | 40 min fácil     | CAL · 3×8 min umbral / 3 min trote              | 35 min fácil + Fuerza B   | 70 min continuo                        |
| 7                                                   | 40 min fácil     | CAL · 8×400 m a ritmo serie / 200 m trote       | 40 min fácil + Fuerza B   | 70 min con últimos 15 a ritmo objetivo |
| 8<br>(descarga)                                     | 35 min fácil     | CAL · 4×5 min umbral / 2 min trote              | 30 min fácil + Fuerza A   | 55 min continuo                        |
| <b>FASE 3 · AFINAMIENTO (SEMANAS 9–11)</b>          |                  |                                                 |                           |                                        |
| 9                                                   | 40 min fácil     | CAL · 6×800 m a ritmo objetivo / 200 m trote    | 35 min fácil + Fuerza B   | 75 min continuo                        |
| 10                                                  | 40 min fácil     | CAL · 2×(10 min umbral) / 3 min + 4×300 rápidos | 35 min fácil + Fuerza A   | 70 min con últimos 20 a ritmo objetivo |
| 11                                                  | 35 min fácil     | CAL · 5×1000 m a ritmo objetivo / 200 m trote   | 30 min fácil + Fuerza A   | 60 min continuo                        |
| <b>FASE 4 · PUESTA A PUNTO Y TEST (SEMANA 12)</b>   |                  |                                                 |                           |                                        |

|           |                         |                                           |                             |                   |
|-----------|-------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|-------------------|
| <b>12</b> | 30 min fácil + 4 rectas | 20 min suave con 3x2 min a ritmo objetivo | Descanso o 20 min muy suave | TEST · 10K a tope |
|-----------|-------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|-------------------|

### **Las semanas de descarga no son opcionales**

En las semanas 4 y 8 baja la carga aunque te sientas fuerte. Es justo cuando el cuerpo asimila el trabajo previo y se vuelve más rápido. Saltarte la descarga es la vía rápida a estancarte o lesionarte.

## PARTE 4

# Las sesiones de calidad, explicadas

---

Una sesión de calidad mal ejecutada no entrena lo que debería. Estas pautas valen para todas las sesiones marcadas como "CAL" en el plan.

### El calentamiento (siempre, sin excepción)

Antes de cualquier sesión de calidad: 10-12 minutos de trote muy suave, seguidos de 4-5 progresiones de unos 20 segundos subiendo el ritmo de forma gradual (sin llegar al sprint) y unos movimientos de movilidad de tobillo, cadera y tren superior. El calentamiento no es tiempo perdido: es lo que te permite ejecutar la parte fuerte sin lesionarte y rindiendo.

### Series de umbral (los "X minutos umbral")

Son bloques a ritmo cómodamente incómodo (5:05-5:15/km) con trote suave de recuperación entre ellos. El objetivo no es ir a tope: es sostener un ritmo controlado durante todo el bloque. Si en la última repetición vas mucho más lento que en la primera, saliste demasiado fuerte. Mejor empezar conservador y terminar fuerte.

### Series cortas (400 m, 300 m)

Más rápidas que el ritmo de carrera (4:35-4:50/km), con recuperación trotando o caminando. Trabajan tu velocidad y tu economía de carrera. Mantén la técnica: cadencia alta, pisada bajo el cuerpo, hombros sueltos. Cuando la técnica se rompe, la serie deja de sumar.

### Series a ritmo objetivo (800 m, 1000 m)

Estas son las más específicas: corres exactamente al ritmo al que quieres competir (4:55-5:00/km). Su función es que tu cuerpo memorice ese ritmo y lo sienta natural el día de la prueba. Presta atención a cómo se siente: el día de la carrera querrás reconocer esa sensación.

### La vuelta a la calma

5-10 minutos de trote muy suave al terminar. Ayuda a que la siguiente sesión te encuentre más fresco.

## PARTE 5

# Fuerza y prevención para corredores

Casi ningún corredor amateur entrena fuerza, y es uno de los grandes errores. La fuerza no te hace lento ni "te pone musculoso": te hace más económico (gastas menos energía a cada ritmo), más resistente a la fatiga en los kilómetros finales y, sobre todo, mucho menos propenso a lesionarte. Dos sesiones cortas por semana, de 20-25 minutos, son suficientes. No necesitas gimnasio: con tu peso corporal y poco más vas servido.

### Rutina A · Base y core (20 min)

Tres vueltas al circuito, con 60-90 segundos de descanso entre vueltas:

| Ejercicio                    | Repeticiones  | Foco                      |
|------------------------------|---------------|---------------------------|
| Sentadilla con peso corporal | 15            | Tren inferior             |
| Puente de glúteo             | 15            | Glúteo y cadena posterior |
| Plancha frontal              | 30-40 seg     | Core anterior             |
| Plancha lateral (cada lado)  | 20-30 seg     | Core lateral, estabilidad |
| Zancadas alternas            | 10 por pierna | Estabilidad unilateral    |

### Rutina B · Fuerza específica y prevención (25 min)

Tres vueltas, descanso de 60-90 segundos entre vueltas:

| Ejercicio                        | Repeticiones  | Foco                                     |
|----------------------------------|---------------|------------------------------------------|
| Sentadilla búlgara (cada pierna) | 10            | Fuerza unilateral                        |
| Elevación de gemelo a una pierna | 15 por pierna | Prevención de gemelo y tendón de Aquiles |
| Peso muerto rumano a una pierna  | 10 por pierna | Isquios y equilibrio                     |
| Plancha con elevación de pierna  | 10 por lado   | Core dinámico                            |
| Salto al cajón o a banco bajo    | 10            | Potencia y reactividad                   |

#### Cuándo y cómo

Haz la fuerza el mismo día que un rodaje fácil (después de correr, no antes) o en un día sin carrera. Nunca el día previo a una sesión de calidad o a la tirada larga. Empieza con cargas y volúmenes asumibles: la progresión es semanal, no diaria.

## PARTE 6

# El día de la prueba

### El error que arruina más marcas: salir demasiado rápido

Es lo más natural del mundo: suena el pistoletazo, vas con adrenalina, todo el mundo te adelanta y aprietas. Y en el kilómetro 6 o 7 lo pagas con creces. Salir 10 segundos por kilómetro más rápido de la cuenta en los primeros 2K te puede costar minuto y medio en los últimos 3K. La estrategia ganadora para tu primer sub-50 es sencilla: salir controlado y terminar fuerte.

### Estrategia de ritmo (negative split suave)

| Tramo   | Ritmo objetivo      | Idea                                                   |
|---------|---------------------|--------------------------------------------------------|
| Km 1–3  | <b>5:00 – 5:02</b>  | Contenido. Deja que te adelanten. Tu carrera es larga. |
| Km 4–7  | <b>4:55 – 4:58</b>  | Ritmo de crucero. Encuentra tu zona.                   |
| Km 8–10 | <b>4:50 o menos</b> | Lo que te quede. Aquí adelantas tú.                    |

### El calentamiento previo a la prueba

15 minutos de trote suave terminando unos 20-25 minutos antes de la salida, con 3-4 progresiones cortas. Llegar a la línea de salida ya activado evita que los primeros kilómetros te pillen frío y aceleres de más para "entrar en calor".

### La cabeza

Divide la carrera en tres bloques mentales en lugar de pensar en los 10K de golpe. Primer bloque: paciencia. Segundo bloque: concentración en el ritmo. Tercer bloque: aquí se decide, y has entrenado justo para esto. Cuando llegue el momento duro (y llegará en torno al km 7-8), recuerda que es exactamente la sensación que ensayaste en las series a ritmo objetivo.

#### La noche de antes

Nada nuevo: ni zapatillas a estrenar, ni comidas raras, ni un calentamiento distinto al que has probado. El día de la prueba se gana repitiendo lo conocido, no improvisando.

## PARTE 7

# Y después, ¿qué?

Si has seguido el plan, ya tienes tu sub-50. Enhorabuena de verdad: no es un regalo, te lo has ganado semana a semana. Ahora la pregunta es qué hacer con esa forma que has construido.

Lo primero, una semana de verdad fácil: trotes suaves, sin estructura, dejando que el cuerpo asimile el esfuerzo del test. Después puedes plantearte un objetivo nuevo: consolidar el sub-50 y atacar una marca aún mejor, dar el salto a la media maratón con la base que ya tienes, o trabajar la velocidad pura. Cada uno de esos caminos pide un plan distinto.

## Si quieres seguir mejorando con acompañamiento

Este plan es genérico por diseño: sirve a mucha gente porque no está hecho para nadie en particular. El siguiente nivel es un entrenamiento que se adapte a ti, a tu semana real, a tus sensaciones día a día y a tu progresión. Eso es justo lo que hago en BYB Training: planificación personalizada con seguimiento en tiempo real a través de Intervals.icu, ajustando la carga a cómo respondes de verdad.

### Hablemos de tu próximo objetivo

Si quieres llevar tu entrenamiento al siguiente nivel, escíbeme y vemos juntos por dónde seguir:

- ✉ rmb51202@gmail.com
- 📷 Instagram: @bybtraining\_
- 📷 Instagram personal: @rmb51202



**Be Your Best.**