



marató CASTELLÓ



10K Facsa Castelló

Febrero 2021 / Febrer 2021

10K FACSA VIRTUAL "CONSIGUE TU RETO A LA CONSTANCIA"

Este plan es únicamente para poder conseguir el reto a la Constancia en el 10K FACSA Castellón Virtual. No es un plan de entrene para distancia 10K.

Se podrán intercambiar los días entre sí, pero el global de días y de tiempo semanal debe ser el del reto.

RITMOS APLICABLES AL RETO CONSTANCIA 10K

C-0	RODADA A RITMO DE CALENTAMIENTO
C-1	CARRERA CONTINUA SOBRE 15" MAS LENTO QUE EL RITMO DE 10K
C-2	CARRERA CONTINUA A RITMO DE 10K
C-3	CARRERA CONTINUA DE 10" MÁS RÁPIDO QUE EL RITMO DE 10K
Los ritmos a calcular son los de tu tiempo previsto de 10K Final (Ej. si tu tiempo previsto en maratón es de 45' tu ritmo es de 4'50")	
Es esencial para el cumplimiento del Reto 10K Virtual, que se realicen los ejercicios en la cantidad de días marcados, pudiendo alternarse entre ellos.	

Semana 1	04/01 al 10/01	4 Dias
LUNES	(10' C-0) + (30' C-1)	
MARTES	DESCANSO	
MIÉRCOLES	(10' C-0) + (30' C-1)	
JUEVES	DESCANSO	
VIERNES	(15' C-0) + (35' C-1)	
SABADO	DESCANSO	
DOMINGO	(10' C-0) + (30' C-1)	

Semana 2	11/01 al 17/01	4 Dias
LUNES	DESCANSO	
MARTES	(10' C-0) + (35' C-1)	
MIÉRCOLES	DESCANSO	
JUEVES	(10' C-0) + (35' C-1)	
VIERNES	DESCANSO	
SABADO	(10' C-0) + (40' C-1)	
DOMINGO	DESCANSO O 30' DE C-0 SUAVES, SEGÚN COMO ESTES RECUPERANDO	



marató CASTELLÓ



castelló

VIR
TU
AL

Elite
cemento

Febrero 2021 / Febrer 2021

Semana 3	18/01 al 24/01	4 Días
LUNES	DESCANSO	
MARTES	(10' C-0) + (35' C-1)	
MIÉRCOLES	DESCANSO	
JUEVES	(10' C-0) + (40' C-1)	
VIERNES	DESCANSO	
SABADO	(10' C-0) + (40' C-1)	
DOMINGO	(10' C-0) + (45' C-1)	

Semana 4	25/01 al 31/01	4 Días
LUNES	DESCANSO	
MARTES	(10' C-0) + (40' C-1)	
MIÉRCOLES	DESCANSO	
JUEVES	(10' C-0) + (50' C-1)	
VIERNES	DESCANSO	
SABADO	30' TROTE C-0	
DOMINGO	(10' C-0) + (30' C-2)	

Semana 5	01/02 al 07/02	4 Días
LUNES	DESCANSO	
MARTES	(10' C-0) + (40' C-1)	
MIÉRCOLES	DESCANSO	
JUEVES	(10' C-0) + (50' C-1)	
VIERNES	DESCANSO	
SABADO	(10' C-0) + (10' C-1) + (30' C-2)	
DOMINGO	(10' C-0) + (30' C-1) + (10' C-3)	



marató CASTELLÓ



10K Facsa Castelló

VIR
TU
AL

Elite
cemento

Febrero 2021 / Febrer 2021

Semana 6	08/02 al 14/02	4 Días
LUNES	DESCANSO	
MARTES	(10' C-0) + (40' C-1)	
MIÉRCOLES	DESCANSO	
JUEVES	(10' C-0) + (20' C-1) + (20' C-2)	
VIERNES	DESCANSO	
SABADO	(10' C-0) + (50' C-1)	
DOMINGO	(10' C-0) + (20' C-1) + (10' C-2) + (10' C-3)	

Semana 7	15/02 al 21/02	4 Días
LUNES	DESCANSO	
MARTES	(10' C-0) + (40' C-1)	
MIÉRCOLES	DESCANSO	
JUEVES	(10' C-0) + (25' C-1) + (20' C-2)	
VIERNES	DESCANSO	
SABADO	(10' C-0) + (55' C-1)	
DOMINGO	(10' C-0) + (20' C-1) + (15' C-2) + (10' C-3)	

Semana 8	22/02 al 28/02	4 Días
LUNES	DESCANSO	
MARTES	(10' C-0) + (40' C-1)	
MIÉRCOLES	DESCANSO	
JUEVES	(10' C-0) + (25' C-1) + (10' C-2)	
VIERNES	DESCANSO	
SABADO	(30' C-0)	
DOMINGO	10K FACSA CASTELLÓN VIRTUAL	