

AUTOENTRENAMIENTO PARA CORREDORES

DEL LIBRO DE ALAN LAWRENCE Y MARK SCHEID

Este ha sido el libro de cabecera de muchos corredores. Sus hojas han pasado fotocopiadas de mano en mano por ser los entrenamientos más adaptados a cada corredor.

Debido a la imposibilidad, tanto física como legal, de transcribir aquí todos los entrenamientos del libro, te doy el índice de tiempos por kilómetro, para que, quien lo desee, me solicite mediante mi [correo](#) el plan más adecuado a sus necesidades. Te lo enviaré con mucho gusto.

Entrenamiento para carrera de **10 km en 30 minutos**
(media de 3 minutos por km.)

Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
200 metros en 28 segundos
400 metros en 59 segundos
1000 metros en 2 minutos y 36 segundos

Entrenamiento para carrera de **10 km en 32 minutos**
(media de 3 minutos 12 segundos por km.)

Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
200 metros en 29 segundos
400 metros en 62 segundos
1000 metros en 2 minutos y 50 segundos

Entrenamiento para carrera de **10 km en 34 minutos**
(media de 3 minutos 24 segundos por km.)

Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
200 metros en 30 segundos
400 metros en 64 segundos
1000 metros en 3 minutos

Entrenamiento para carrera de **10 km en 36 minutos**
(media de 3 minutos 36 segundos por km.)

Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
200 metros en 31 segundos
400 metros en 65 segundos
1000 metros en 3 minutos y 15 segundos

Entrenamiento para carrera de **10 km en 38 minutos**
(media de 3 minutos 48 segundos por km.)

Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
200 metros en 33 segundos
400 metros en 70 segundos
1000 metros en 3 minutos y 23 segundos

Entrenamiento para carrera de **10 km en 40 minutos**
(media de 4 minutos por km.)

Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
200 metros en 36 segundos
400 metros en 75 segundos
1000 metros en 3 minutos y 35 segundos

Entrenamiento para carrera de 10 km en 42 minutos y 30 segundos

(media de 4 minutos 19 segundos por km.)
Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
200 metros en 37 segundos
400 metros en 78 segundos
1000 metros en 3 minutos y 42 segundos

Entrenamiento para carrera de 10 km en 45 minutos

(media de 4 minutos 30 segundos por km.)
Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
200 metros en 38 segundos
400 metros en 81 segundos
1000 metros en 3 minutos y 55 segundos

Entrenamiento para carrera de 10 km en 47 minutos y 30 segundos

(media de 4 minutos 45 segundos por km.)
Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
200 metros en 39 segundos
400 metros en 84 segundos
1000 metros en 4 minutos y 15 segundos

Entrenamiento para carrera de 10 km en 50 minutos

(media de 5 minutos km.)
Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
200 metros en 41 segundos
400 metros en 87 segundos
1000 metros en 4 minutos y 32 segundos

Entrenamiento para carrera de 10 km en 52 minutos y 30 segundos

(media de 5 minutos 15 segundos por km.)
Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
200 metros en 42 segundos
400 metros en 89 segundos
1000 metros en 4 minutos y 48 segundos

Entrenamiento para carrera de 15 km en 46 minutos

(media de 3 minutos 8 segundos por km.)
Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
10 km en 30 minutos

Entrenamiento para carrera de 15 km en 52 minutos

(media de 3 minutos 28 segundos por km.)
Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
10 km en 33 minutos

Entrenamiento para carrera de 15 km en 54 minutos y 50 segundos

(media de 3 minutos 41 segundos por km.)
Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
10 km en 35 minutos y 30 segundos

Entrenamiento para carrera de 15 km en 59 minutos
(media de 4 minutos 4 segundos por km.)
Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
10 km en 38 minutos y 15 segundos

Entrenamiento para carrera de 15 km en 64 minutos y 15 segundos
(media de 4 minutos 23 segundos por km.)
Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
10 km en 42 minutos

Entrenamiento para carrera de 15 km en 67 minutos y 30 segundos
(media de 4 minutos 36 segundos por km.)
Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
10 km en 43 minutos Y 45 segundos

Entrenamiento para carrera de 15 km en 73 minutos
(media de 4 minutos 54 segundos por km.)
Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
10 km en 46 minutos y 20 segundos

Entrenamiento para carrera de 15 km en 77 minutos y 30 segundos
(media de 5 minutos 14 segundos por km.)
Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
10 km en 49 minutos

Entrenamiento para carrera de 15 km en 82 minutos
(media de 5 minutos 30 segundos por km.)
Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
10 km en 52 minutos

Entrenamiento para carrera de 20 km en 63 minutos y 15 segundos
(media de 3 minutos 10 segundos por km.)
Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
10 km en 30 minutos

Entrenamiento para carrera de 20 km en 70 minutos y 30 segundos
(media de 3 minutos 32 segundos por km.)
Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
10 km en 33 minutos

Entrenamiento para carrera de 20 km en 76 minutos y 30 segundos
(media de 3 minutos 51 segundos por km.)
Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
10 km en 35 minutos y 30 segundos.

Entrenamiento para carrera de 20 km en 83 minutos
(media de 4 minutos 13 segundos por km.)
Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
10 km en 38 minutos y 15 segundos.

Entrenamiento para carrera de 20 km en 89 minutos y 5 segundos
(media de 4 minutos 30 segundos por km.)

**Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
10 km en 42 minutos.**

Entrenamiento para carrera de 20 km en 95 minutos y 30 segundos
(media de 4 minutos 49 segundos por km.)
**Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
10 km en 43 minutos y 45 segundos.**

Entrenamiento para carrera de 20 km en 102 minutos y 20 segundos
(media de 5 minutos 9 segundos por km.)
**Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
10 km en 46 minutos y 20 segundos.**

Entrenamiento para carrera de 20 km en 108 minutos y 30 segundos
(media de 5 minutos 27 segundos por km.)
**Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
10 km en 49 minutos.**

Entrenamiento para carrera de 20 km en 115 minutos
(media de 5 minutos 47 segundos por km.)
**Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
10 km en 52 minutos.**

Entrenamiento para carrera de medio maratón en 67 minutos
(media de 3 minutos 11 segundos por km.)
**Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
10 km en 30 minutos.**

Entrenamiento para carrera de medio maratón en 74 minutos y 30 segundos
(media de 3 minutos 33 segundos por km.)
**Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
10 km en 33 minutos.**

Entrenamiento para carrera de medio maratón en 81 minutos
(media de 3 minutos 51 segundos por km.)
**Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
10 km en 35 minutos y 30 segundos.**

Entrenamiento para carrera de medio maratón en 88 minutos
(media de 4 minutos 15 segundos por km.)
**Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
10 km en 38 minutos y 15 segundos.**

Entrenamiento para carrera de medio maratón en 95 minutos
(media de 4 minutos 32 segundos por km.)
**Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
10 km en 42 minutos**

Entrenamiento para carrera de medio maratón en 102 minutos
(media de 4 minutos 51 segundos por km.)
**Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
10 km en 43 minutos y 45 segundos.**

Entrenamiento para carrera de medio maratón en 109 minutos y 15 segundos

(media de 5 minutos 12 segundos por km.)
Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
10 km en 46 minutos y 20 segundos.

Entrenamiento para carrera de medio maratón en 116 minutos

(media de 5 minutos 30 segundos por km.)
Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
10 km en 49 minutos

Entrenamiento para carrera de medio maratón en 122 minutos y 15 segundos

(media de 5 minutos 50 segundos por km.)
Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
10 km en 52 minutos

Entrenamiento para carrera de maratón en 2 horas y 20 minutos

(media de 3 minutos 20 segundos por km.)
Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
1 km en 2 minutos y 42 segundos
10 km en 30 minutos y 32 segundos.

Entrenamiento para carrera de maratón en 2 horas y 30 minutos

(media de 3 minutos 34 segundos por km.)
Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
1 km en 2 minutos y 55 segundos
10 km en 32 minutos y 30 segundos.

Entrenamiento para carrera de maratón en 2 horas y 40 minutos

(media de 3 minutos 48 segundos por km.)
Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
1 km en 3 minutos y 8 segundos
10 km en 34 minutos y 30 segundos.

Entrenamiento para carrera de maratón en 2 horas y 50 minutos

(media de 4 minutos 4 segundos por km.)
Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
1 km en 3 minutos y 17 segundos
10 km en 36 minutos y 45 segundos.

Entrenamiento para carrera de maratón en 3 horas y 10 minutos

(media de 4 minutos 32 segundos por km.)
Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
1 km en 3 minutos y 38 segundos
10 km en 41 minutos.

Entrenamiento para carrera de maratón en 3 horas y 20 minutos

(media de 4 minutos 45 segundos por km.)
Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
1 km en 3 minutos y 45 segundos
10 km en 43 minutos y 15 segundos.

Entrenamiento para carrera de maratón en 3 horas y 30 minutos
(media de 5 minutos por km.)

Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
1 km en 3 minutos y 50 segundos
10 km en 44 minutos y 30 segundos.

Entrenamiento para carrera de maratón en 3 horas y 45 minutos
(media de 5 minutos 22 segundos por km.)

Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
1 km en 4 minutos y 15 segundos
10 km en 47 minutos y 30 segundos.

Entrenamiento para carrera de maratón en 4 horas
(media de 5 minutos 43 segundos por km.)

Puedes correr a este tiempo si puedes hacer:
1 km en 4 minutos y 32 segundos
10 km en 50 minutos y 30 segundos.

Entrenamiento para carrera de maratón de supervivencia.
Puedes correrlo si puedes seguir el entrenamiento planteado, pensado para terminar el maratón.