

PLANIFICACIÓN GENERAL

ABRIL

ALCOBENDAS

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Pista atletismo polideportivo José Caballero de Alcobendas y exteriores. (Carretera Barajas, km 1.)

L	M	X	J	V	S	D
2	3	4	5	6	7	8
Gimnasio. (ver tabla)	- 10' calentamiento - 3 x 15' trabajo progresivo terminando intenso descanso el cominezo de la siguiente serie. - 5' suave.	Descanso	- Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - Series: 4 x (1.000 m d/2' + 500 m d /1' + 200 m). bloq 1:30 - Soltar y estiramientos.	Descanso	70' rodaje controlado terreno variado * Rodaje controlado: sábado o domingo	
9	10	11	12	13	14	15
Gimnasio. (ver tabla)	- 20' calentamiento. - 2 x 3 (3'F + 2'S). - 10' soltar. - Estiramientos.	Descanso	- Calentamiento. - Trabajo de fuerza: Circuito cuestras + rectas. - 5' soltar. - Estiramientos.	Descanso	ENTRENO CONJUNTO CLUB CORREDORES - Lugar: Casa de Campo (parking de tierra). - Lugar: 10:00 (9:50 allí para organizar). - Entreno: 45-60' carrera continua por el parque por grupos de nivel.	
16	17	18	19	20	21	22
Gimnasio. (ver tabla)	- 20' calentamiento. - 5 x (3' progresivos + 2' suave). - 10' suave. - Estiramientos.	Descanso	- Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - Series: 2 x 1.000 d/1:30' + 2 x 500 d /1' 2 x 1.000 d/1:30' - 5' soltar. - Estiramientos.	Descanso	80' rodaje controlado terreno variado * Rodaje controlado: sábado o domingo	
23	24	25	26	27	28	29
Gimnasio. (ver tabla)	45' rodaje controlado.	Descanso	- Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - Fartlek: 4 x (1' F - 45" S) + 3 x (1:30 F - 1:15 S) + 2 x (2' F - 1:45 S) + 1 x (2:30' F - 2:15 S). - Soltar y estiramientos.	Descanso	45' rodaje controlado terreno variado * Rodaje controlado: sábado o domingo	

■ Entreno presencial en sede y Entreno conjunto del mes.

■ Entreno complementario para 10 kms.

RC: ritmo de competición. **d:** descanso. **F:** fuerte.

Trabajo forzado sostenible: 80% de competición.

Rodaje controlado: 60-70% de competición.

S: suave. **Fartlek:** juegos interválicos aeróbicos-anaeróbicos.

Rodaje regenerativo: rodaje suave para recuperar.

