

PLANIFICACIÓN GENERAL

ABRIL

EL RETIRO

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Parque El Retiro
saliendo desde la entrada de la Pta de Alcalá.
(C/ Alfonso XXII esquina c/ Alcalá)

L	M	X	J	V	S	D
2 - 10' calentamiento - 3 x 15' trabajo progresivo terminando intenso descanso el cominezo de la siguiente serie. - 5' suave.	3 Descanso	4 - Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - Series: 4 x (4' d/2' + 2' d /1' + 45''). bloq 1:30 - Soltar y estiramientos.	5 Descanso	6 Gimnasio. (ver tabla)	7 8 70' rodaje controlado terreno variado * Rodaje controlado: sábado o domingo	
9 - 20' calentamiento. - 2 x 3 (3'F + 2'S). - 10' soltar. - Estiramientos.	10 Descanso	11 - Calentamiento. - Trabajo de fuerza: Circuito cuestras + rectas. - 5' soltar. - Estiramientos.	12 Descanso	13 Gimnasio. (ver tabla)	14 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.	15
16 - 20' calentamiento. - 5 x (3' progresivos + 2' suave). - 10' suave. - Estiramientos.	17 Descanso	18 - Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - Series: 2 x 4' d/1:30' + 2 x 2' d /1' 2 x 4' d/1:30' - 5' soltar. - Estiramientos.	19 Descanso	20 Gimnasio. (ver tabla)	21 22 80' rodaje controlado terreno variado * Rodaje controlado: sábado o domingo	
23 45' rodaje controlado.	24 Descanso	25 - 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.	26 Descanso	27 Gimnasio. (ver tabla)	28 29 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.

