

# PLANIFICACIÓN GENERAL

# ABRIL

# S.S REYES

**ZONA DE ENTRENAMIENTO:** Pista del polideportivo Dehesa Boyal San Sebastián de los Reyes y exteriores. (Avda. Navarrodán s/n.)

L	M	X	J	V	S	D
2	3	4	5	6	7	8
Descanso	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento.</li> <li>- Técnica carrera o escaleras.</li> <li>- <b>Series: 4 x (1.000 m d/2' + 500 m d /1' + 200 m).</b></li> <li>bloq 1:30</li> <li>- Soltar y estiramientos.</li> </ul>	Gimnasio. (ver tabla)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' calentamiento</li> <li>- 3 x 15' trabajo progresivo terminando intenso descanso el cominezo de la siguiente serie.</li> <li>- 5' suave.</li> </ul>	Descanso	70' rodaje controlado terreno variado	
					* Rodaje controlado: sábado o domingo	
9	10	11	12	13	14	15
Descanso	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento.</li> <li>- <b>Trabajo de fuerza: Circuito cuestas + rectas.</b></li> <li>- 5' soltar.</li> <li>- Estiramientos.</li> </ul>	Gimnasio. (ver tabla)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' calentamiento.</li> <li>- 2 x 3 (3'F + 2'S).</li> <li>- 10' soltar.</li> <li>- Estiramientos.</li> </ul>	Descanso	<b>ENTRENO CONJUNTO CLUB CORREDORES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lugar: <b>Casa de Campo</b> (parking de tierra).</li> <li>- Lugar: 10:00 (9:50 allí para organizar).</li> <li>- Entreno: 45-60' carrera continua por el parque por grupos de nivel.</li> </ul>	
16	17	18	19	20	21	22
Descanso	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento.</li> <li>- Técnica carrera o escaleras.</li> <li>- <b>Series: 2 x 1.000 d/1:30' + 2 x 500 d /1' 2 x 1.000 d/1:30'</b></li> <li>- 5' soltar.</li> <li>- Estiramientos.</li> </ul>	Gimnasio. (ver tabla)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' calentamiento.</li> <li>- 5 x (3' progresivos + 2' suave).</li> <li>- 10' suave.</li> <li>- Estiramientos.</li> </ul>	Descanso	80' rodaje controlado terreno variado	
					* Rodaje controlado: sábado o domingo	
23	24	25	26	27	28	29
Descanso	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento.</li> <li>- Técnica carrera o escaleras.</li> <li>- <b>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).</b></li> <li>- Soltar y estiramientos.</li> </ul>	Gimnasio. (ver tabla)	45' rodaje controlado.	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.

