

PLANIFICACIÓN GENERAL

DICIEMBRE

ALCOBENDAS

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

L	M	X	J	V	S	D
4	5	6	7	8	9	10
Gimnasio. (ver tabla)	- 20' calentamiento. - 6 x (3'F + 2'S). - 10' soltar.	ENTRENO CONJUNTO Circuito El Jarama (Parking). 10:00 (09:45 allí) Entreno: 60' cc.	COPA NAVIDAD CLUB CORREDORES 	Descanso	60' rodaje controlado terreno plano * Rodaje controlado: sábado o domingo	
11	12	13	14	15	16	17
Gimnasio. (ver tabla)	- Calentamiento 15' - 3 x 10' progresivos desde zona cómoda hasta trabajo forzado sostenible. - 10' suave.	Descanso	- Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - Series: 2 x (2.000 d/2' + 800 d/1:45" + 2 x 300 d/1') bloq/2:45" - Soltar y estiramientos.	Descanso	65' rodaje controlado terreno variado * Rodaje controlado: sábado o domingo	
18	19	20	21	22	23	24
Gimnasio. (ver tabla)	60' haciendo: - 10' calentamiento. - 40' controlado ágil por terreno plano. - 10' suave.	Descanso	- Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - Series: 3 x (2 x 400 m d/1: 30" + 1.000 m) + bloq/2:30" - Soltar y estiramientos.	Descanso	70' rodaje controlado terreno variado.	NOCHEBUENA SAN SILVESTRE JARAMA 5 y 10 km 10:30h
25	26	27	28	29	30	31
Gimnasio. (ver tabla)	50' suave	Descanso	- Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - Series: 4 x (2 x 500 m prog 1 a 2 d/1:30") bloq/2:30" - Soltar y estiramientos.	Descanso	75' rodaje controlado terreno variado.	NOCHEVIEJA
* 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.

