

PLANIFICACIÓN GENERAL DICIEMBRE

J. CARLOS I

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Salidas desde la entrada al parque Juan Carlos I por la calle Bahía de Cádiz.

L	M	X	J	V	S	D
4	5	6	7	8	9	10
Descanso	NO HAY ENTRENO	ENTRENO CONJUNTO Circuito El Jarama (Parking). 10:00 (09:45 allí) Entreno: 60' cc.	COPA NAVIDAD CLUB CORREDORES 	Gimnasio. (ver tabla)	60' rodaje controlado terreno plano * Rodaje controlado: sábado o domingo	
11	12	13	14	15	16	17
Descanso	- Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - Series: 2 x (8' d/2' + 3' d/1:30" + 2 x 1' d/1') bloq/2:45" - Soltar y estiramientos.	Descanso	- Calentamiento 15' - 3 x 10' progresivos desde zona cómoda hasta trabajo forzado sostenible. - 10' suave.	Gimnasio. (ver tabla)	65' rodaje controlado terreno variado * Rodaje controlado: sábado o domingo	
18	19	20	21	22	23	24
Descanso	- Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - Series: 3 x (2 x 1:30" d/1:30" + 4') + bloq/2:30" - Soltar y estiramientos.	Descanso	60' haciendo: - 10' calentamiento. - 40' controlado ágil por terreno plano. - 10' suave.	Gimnasio. (ver tabla)	70' rodaje controlado terreno variado.	NOCHEBUENA SAN SILVESTRE JARAMA 5 y 10 km 10:30h
25	26	27	28	29	30	31
Descanso	- Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - Series: 4 x (2 x 2' prog 1 a 2 d/1:30") bloq/2:30" - Soltar y estiramientos.	Descanso	50' suave	Gimnasio. (ver tabla)	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.

