

PLANIFICACIÓN GENERAL

DICIEMBRE

LAS ROZAS

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Pista del polideportivo Dehesa Navalcarbón y Pinar exterior. (Avda. Nuestra Señora del Retamar, s/n)

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

