

# PLANIFICACIÓN GENERAL

# DICIEMBRE

# SANCHINARRO

**ZONA DE ENTRENAMIENTO:** Salidas desde C/ Infanta Catalina Micaela Nº2

L	M	X	J	V	S	D
4	5	6	7	8	9	10
Descanso	<b>NO HAY ENTRENO</b>	<b>ENTRENO CONJUNTO</b> <b>Circuito El Jarama</b> (Parking). 10:00 (09:45 allí) Entreno: 60' cc.	<b>COPA NAVIDAD</b> <b>CLUB CORREDORES</b> 	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. - <b>Series: 2 x (8' d/2' + 3' d/1:30" + 2 x 1' d/1') bloq/2:45"</b> - 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. - <b>Series: 3 x (2 x 1:30" d/1: 30" + 4') + bloq/2:30"</b> - Soltar y estiramientos.	Descanso	60' haciendo: - 10' calentamiento. - 40' controlado ágil por terreno plano. - 10' suave.	Gimnasio. (ver tabla)	70' rodaje controlado terreno variado.	<b>NOCHEBUENA</b> <b>SAN SILVESTRE JARAMA</b> 5 y 10 km 10:30h
25	26	27	28	29	30	31
Descanso	- Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - <b>Series: 4 x (2 x 2' prog 1 a 2 d/1:30") bloq/2:30"</b> - Soltar y estiramientos.	Descanso	50' suave	Gimnasio. (ver tabla)	75' rodaje controlado terreno variado.	<b>NOCHEVIEJA</b>  * 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.

