

# PLANIFICACIÓN GENERAL

# ENERO

# 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
1 Descanso	2 - Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - <b>Fartlek: 4 x (15", 2 x 30", 45", 2 x 1')</b> . - Soltar y estiramientos.	3 Descanso	4 - 15' calentamiento. - 20' trabajo en cuestas (200-250 m) subida controlada/bajada suave. - 10' suave .	5 Gimnasio. (ver tabla)	6 7 45' rodaje controlado terreno variado.  * Rodaje: sábado o domingo	
8 Descanso	9 - Calentamiento. - Técnica carrera. - <b>Trabajo de cuestas.</b> - Soltar y estiramientos.	10 Descanso	11 - 10' calentamiento. - 30' carrera ágil controlada. - 5' suave.	12 Gimnasio. (ver tabla)	13 14 50' rodaje controlado terreno variado.  * Rodaje: sábado o domingo	
15 Descanso	16 - Calent. + técnica carrera. - <b>Series: 2 x (2 x 1:30 d/1', 2 x 2:30 d/1:15, 2 x 4' d/1:30) bloq 3:30</b> - Soltar y estiramientos.	17 Descanso	18 - 10' calentamiento. - 35' carrera ágil controlada. - 5' suave .	19 Gimnasio. (ver tabla)	20 <b>ENTRENO CONJUNTO CLUB CORREDORES</b> - Lugar: <b>El Pardo</b> (Plaza del pueblo). - Lugar: 10:00 - Entreno: Dos distancias y grupos de nivel: 11 y 16 km	21
22 Descanso	23 - Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - <b>Series: 6 x 4' progresivos.</b> d/1:30 - Soltar y estiramientos.	24 Descanso	25 45' rodaje controlado.	26 Gimnasio. (ver tabla)	27 28 65' rodaje controlado terreno variado.  * Rodaje: sábado o domingo	
29 Descanso	30 <b>TEST 1.000 m en pista</b> (Sanse, Alcobendas, Leganés o Las Rozas) - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Fartlek 8 x (45", 1')</b> - Enfriamiento y estiramientos.	31 Descanso	1 40' rodaje trabajo forzado sostenible.	2 Gimnasio. (ver tabla)	3 4 40' rodaje controlado terreno plano.  * Rodaje: sábado o domingo	

- Entreno presencial en sede.
- Entreno complementario para 10 kms.

**RC:** ritmo de competición. **d:** descanso. **F:** fuerte. **S:** suave. **Fartlek:** juegos interválicos aeróbicos-anaeróbicos.  
**Trabajo forzado sostenible:** 80% de competición. **Rodaje regenerativo:** rodaje suave para recuperar.  
**Rodaje controlado:** 60-70% de competición.

