

PLANIFICACIÓN GENERAL

ENERO

SANCHINARRO

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

L	M	X	J	V	S	D
1 Descanso	2 - Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - Fartlek: 4 x (15", 2 x 30", 45", 2 x 1') . - 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. - Trabajo de cuestas. - 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. - 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 - Soltar y estiramientos.	17 Descanso	18 - 10' calentamiento. - 35' carrera ágil controlada. - 5' suave .	19 Gimnasio. (ver tabla)	20 ENTRENO CONJUNTO CLUB CORREDORES - Lugar: El Pardo (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. - Series: 6 x 4' progresivos. 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 TEST 1.000 m en pista (Sanse, Alcobendas, Leganés o Las Rozas) - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek 8 x (45", 1') - 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.

