

PLANIFICACIÓN GENERAL FEBRERO

EL RETIRO

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Parque El Retiro
saliendo desde la entrada de la Pta de Alcalá.
(C/ Alfonso XXII esquina c/ Alcalá)

L	M	X	J	V	S	D
5 - 15' calentamiento. - 30' trabajo en cuestas (200-250 m) haciendo: 1 controlada, 1 progresiva y 1 fuerte. - 10' suave.	6 Descanso	7 - Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - Fartlek: 2 x (1' F-45" S), 2 (1:30 F-1:15 S), 2x(2' F-1:45 S), 2x(2:30 F-2:15 S) - Soltar y estiramientos.	8 Descanso	9 Gimnasio. (ver tabla)	10 11 ENTRENO CONJUNTO CLUB CORREDORES - Lugar: Dehesa boyal S.S Reyes (Pta Polidep. Dehesa Boyal). - Lugar: 10:00 (9:50 allí para organizar). - Entreno: 45-60' carrera continua por la Dehesa por grupos de nivel.	
12 - 15' calentamiento. - 6 x (1' F + 3' controlado 80-85% + 2' S). - 10' suave.	13 Descanso	14 - Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - Series: 4 x 2' d/1:30 + 2 x 4' m d/2' + 5 x 1:30 m d/1'. - Soltar y estiramientos.	15 Descanso	16 Gimnasio. (ver tabla)	17 18 60' rodaje controlado terreno plano. * Rodaje controlado: sábado o domingo	
19 - 10' calentamiento. - 2 x 15' progresando cada 3' terminando fuerte. - 5' suave.	20 Descanso	21 - Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - Series: 2 x (5' d/2' + 4' d/1:30 + 2:30 d/1' + 1:20) bloq 2' - Soltar y estiramientos.	22 Descanso	23 Gimnasio. (ver tabla)	24 25 65' rodaje controlado terreno plano. * Rodaje controlado: sábado o domingo	
26 50' rodaje cómodo.	27 Descanso	28 - Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - Series: 3 x (3 x 2') d/1:30. bloq 2:30 - Soltar y estiramientos.	1 Descanso	2 Gimnasio. (ver tabla)	3 4 70' rodaje controlado terreno plano. * 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.

