

# PLANIFICACIÓN GENERAL FEBRERO

# 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
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. - <b>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)</b> - Soltar y estiramientos.	8 Descanso	9 Gimnasio. (ver tabla)	10 <b>ENTRENO CONJUNTO CLUB CORREDORES</b> - Lugar: <b>Dehesa boyal S.S Reyes</b> (Pta Polidep. Dehesa Boyal). - Lugar: 10:00 (9:50 allí para organizar). - Entreno: 45-60' carrera continua por la Dehesa por grupos de nivel.	11
12 - 15' calentamiento. - 6 x (1' F + 3' controlado 80-85% + 2' S). - 10' suave.	13 Descanso	14 - Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - <b>Series: 4 x 500 m d/1:30 + 2 x 1.000 m d/2' + 5 x 400 m d/1'.</b> - Soltar y estiramientos.	15 Descanso	16 Gimnasio. (ver tabla)	17 60' rodaje controlado terreno plano.  * Rodaje controlado: sábado o domingo	18
19 - 10' calentamiento. - 2 x 15' progresando cada 3' terminando fuerte. - 5' suave.	20 Descanso	21 - Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - <b>Series: 2 x (1.500 d/2' + 1.000 d/1:30 + 800 d/1' + 400 m) bloq 2'</b> - Soltar y estiramientos.	22 Descanso	23 Gimnasio. (ver tabla)	24 65' rodaje controlado terreno plano.  * Rodaje controlado: sábado o domingo	25
26 50' rodaje cómodo.	27 Descanso	28 - Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - <b>Series: 3 x (3 x 500 m) d/1:30. bloq 2:30</b> - Soltar y estiramientos.	1 Descanso	2 Gimnasio. (ver tabla)	3 70' rodaje controlado terreno plano.  * Rodaje controlado: sábado o domingo	4

■ 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.

