

PLANIFICACIÓN GENERAL

JUNIO

LEGANÉS

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Pista de atletismo del polideportivo Ciudad Deportiva Europa (Av. de Alemania, 2).

| L | M | X | J | V | S | D |
|--|----------|---|--|-----------------------|--|---------------------------------------|
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| - 15' calentamiento. - 2 x (4' F + 2'S + 3'F + 2'S + 1'F) d/4' trotar. - 5' soltar | Descanso | - Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - Series: 5 x (500 m + 200 m) d/1' bloq 1:30'. - Soltar y estiramientos. | Descanso | Gimnasio. (ver tabla) | 60' controlado terreno variado | |
| | | | | | | * Rodaje controlado: sábado o domingo |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 60' de rodaje con 2 x 15' fuerte, 5' intenso pero controlado. d/5' | Descanso | - Calentamiento. - Técnica carrera. - Fartlek: 2 x (2 x 45" + 2 x 1' + 1 x 500 m) bloq 2'. - Enfriamiento. - Estiramientos. | III OLIMPIADA CLUB CORREDORES Polideportivo José Caballero. (Alcobendas) | Gimnasio. (ver tabla) | 60' controlado terreno variado | |
| | | | | | | * Rodaje controlado: sábado o domingo |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| - 10' calentamiento. - 40' ágil por terreno con cuestas + 5' soltar | Descanso | - Calentamiento y técnica. - Series: 4 x (2 x 400 m). 1º S y 2º F. bloq 1'. - Soltar y estiramientos. CENA FINAL TEMPORADA LEGANÉS | Descanso | Gimnasio. (ver tabla) | ENTRENO CONJUNTO Club Corredores - Lugar: Monte Valdelatas (Alcobendas) (Avda Peñalara esq. C/ de Perdiguera). - Hora: 09:00 (8:50 allí para organizar). - Entreno: 45-60' carrera continua por el monte por grupos de nivel. | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | | 30 | 1 |
| 60' de rodaje con 3 x 10' progresivos terminando fuerte. d/5' trotar | Descanso | - Calentamiento. - Fartlek: 10 x 1' - Enfriamiento. - Estiramientos. | Descanso | Gimnasio. (ver tabla) | 60' controlado terreno variado | |
| | | | | | | * Rodaje controlado: sábado o domingo |

- Entreno presencial en sede 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.

