

PLANIFICACIÓN GENERAL

JUNIO

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
4 - 15' calentamiento. - 2 x (4' F + 2'S + 3'F + 2'S + 1'F) d/4' trotar. - 5' soltar	5 Descanso	6 - Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - Series: 5 x (2' m + 45") d/1' bloq 1:30'. - Soltar y estiramientos.	7 Descanso	8 Gimnasio. (ver tabla)	9 CENA FINAL TEMPORADA RETIRO 60' rodaje controlado terreno variado * Rodaje controlado: sábado o domingo	
11 60' de rodaje con 2 x 15' fuerte, 5' intenso pero controlado. d/5'	12 Descanso	13 - Calentamiento. - Técnica carrera. - Fartlek: 2 x (2 x 45" + 2 x 1' + 1 x 500 m) bloq 2'. - Enfriamiento. - Estiramientos.	14 III OLIMPIADA CLUB CORREDORES Polideportivo José Caballero. (Alcobendas)	15 Gimnasio. (ver tabla)	16 60' controlado terreno variado * Rodaje controlado: sábado o domingo	
18 - 10' calentamiento. - 40' ágil por terreno con cuestas + 5' soltar	19 Descanso	20 - Calentamiento. - Técnica carrera. - Series: 4 x (2 x 1:30). 1º S y 2º F. bloq 1'. - Soltar y estiramientos.	21 Descanso	22 Gimnasio. (ver tabla)	23 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.	24
25 60' de rodaje con 3 x 10' progresivos terminando fuerte. d/5' trotar	26 Descanso	27 - Calentamiento. - Fartlek: 10 x 1' - Enfriamiento. - Estiramientos.	28 Descanso	29 Gimnasio. (ver tabla)	30 60' controlado terreno variado * Rodaje controlado: sábado o domingo	

■ Entreno presencial en sede y ENTRENO TRAIL 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.

