

PLANIFICACIÓN GENERAL

JUNIO

S.S REYES

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Pista del polideportivo Dehesa Boyal San Sebastián de los Reyes y exteriores. (Avda. Navarrodán s/n.)

L	M	X	J	V	S	D
4 Descanso	5 - Calentamiento (Dehesa B.) - Técnica carrera o escaleras. - Series: 5 x (500 m + 200 m) d/1' bloq 1:30'. - Soltar y estiramientos.	6 Descanso	7 - 15' calentamiento. - 2 x (4' F + 2'S + 3'F + 2'S + 1'F) d/4' trotar. - 5' soltar	8 Gimnasio. (ver tabla)	9 CENA FINAL TEMPORADA SANSE 60' rodaje controlado terreno variado <small>* Rodaje controlado: sábado o domingo</small>	10
11 Descanso	12 - Calentamiento (Dehesa B.) - Técnica carrera. - Fartlek: 2 x (2 x 45" + 2 x 1' + 1 x 500 m) bloq 2'. - Enfriamiento. - Estiramientos.	13 Descanso	14 III OLIMPIADA CLUB CORREDORES Polideportivo José Caballero. (Alcobendas)	15 Gimnasio. (ver tabla)	16 60' rodaje controlado terreno variado <small>* Rodaje controlado: sábado o domingo</small>	17
18 Descanso	19 - Calentamiento (Dehesa B.) - Técnica carrera. - Series: 4 x (2 x 400 m). 1º S y 2º F. bloq 1'. - Soltar y estiramientos.	20 Descanso	21 - 10' calentamiento. - 40' ágil por terreno con cuestas + 5' soltar	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 Descanso	26 - Calentamiento (Dehesa B.) - Fartlek: 10 x 1' - Enfriamiento. - Estiramientos.	27 Descanso	28 60' de rodaje con 3 x 10' progresivos terminando fuerte. d/5' trotar	29 Gimnasio. (ver tabla)	30 60' rodaje controlado terreno variado <small>* Rodaje controlado: sábado o domingo</small>	1

■ 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.

