

PLANIFICACIÓN GENERAL

MARZO

LEGANÉS

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

L	M	X	J	V	S	D
5	6	7	8	9	10	11
60' de rodaje con 40' centrales ritmo ágil pero controlado.	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - Series: 3 x (400 m d/1' + 1.000 m d /1:30 + 400 m). bloq 1:45 - Soltar y estiramientos. 	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	70' rodaje controlado terreno variado	
					* Rodaje controlado: sábado o domingo	
12	13	14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> - 15' calentamiento - 10 x (1'F + 1'S) - 5' trotar - 15 x (30"F + 30"S) - 5' soltar. 	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - Fartlek: 8 x (2' F - 1:30 S). - 5' soltar. - Estiramientos. 	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	75' rodaje controlado terreno variado	
					* Rodaje controlado: sábado o domingo	
19	20	21	22	23	24	25
60' de rodaje: <ul style="list-style-type: none"> - 15' suave. - 2 x 15' (ritmo: 15" por encima de tu ritmo de 10 km) 5' trotar entre ellos. - 10' suave. 	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - Series: 7 x 1.000 m d /2' - 5' soltar. - Estiramientos. 	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	80' rodaje controlado terreno variado	
					* Rodaje controlado: sábado o domingo	
26	27	28	29	30	31	1
50' rodaje cómodo.	Descanso	NO HAY ENTRENO	ENTRENO CONJUNTO <ul style="list-style-type: none"> - Lugar: Juan Carlos I (Parking principal). - Hora: 10:00 (09:50 allí) - Entreno: 45-60' carrera continua grupos de nivel. 	Gimnasio. (ver tabla)	45' rodaje controlado terreno variado	
					* 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.

