

# PLANIFICACIÓN GENERAL

# MARZO

# 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	6	7	8	9	10	11
60' de rodaje con 40' centrales ritmo ágil pero controlado.	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento.</li> <li>- Técnica carrera o escaleras.</li> <li>- <b>Series: 3 x (400 m d/1' + 1.000 m d /1:30 + 400 m).</b> bloq 1:45</li> <li>- Soltar y estiramientos.</li> </ul>	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"> <li>- 15' calentamiento</li> <li>- 10 x (1'F + 1'S)</li> <li>- 5' trotar</li> <li>- 15 x (30"F + 30"S)</li> <li>- 5' soltar.</li> </ul>	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento.</li> <li>- Técnica carrera o escaleras.</li> <li>- <b>Fartlek: 8 x (2' F - 1:30 S).</b></li> <li>- 5' soltar.</li> <li>- Estiramientos.</li> </ul>	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"> <li>- 15' suave.</li> <li>- 2 x 15' (ritmo: 15" por encima de tu ritmo de 10 km) 5' trotar entre ellos.</li> <li>- 10' suave.</li> </ul>	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento.</li> <li>- Técnica carrera o escaleras.</li> <li>- <b>Series: 7 x 1.000 m d /2'</b></li> <li>- 5' soltar.</li> <li>- Estiramientos.</li> </ul>	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	<b>NO HAY ENTRENO</b>	<b>ENTRENO CONJUNTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lugar: <b>Juan Carlos I</b> (Parking principal).</li> <li>- Hora: 10:00 (09:50 allí)</li> <li>- Entreno: 45-60' carrera continua grupos de nivel.</li> </ul>	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.

