

PLANIFICACIÓN GENERAL

MAYO

ALCOBENDAS

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Pista atletismo polideportivo José Caballero de Alcobendas y exteriores. (Carretera Barajas, km 1.)

L	M	X	J	V	S	D
30 Gimnasio. (ver tabla)	1 60´ de rodaje controlado.	2 Descanso	3 FIESTA	4 Descanso	5 50´ rodaje controlado terreno variado.	6 * Rodaje: sábado o domingo
9 Gimnasio. (ver tabla)	8 - 10´ calentamiento. - 10 x (1´F + 1´S) + 10 x (30" F + 30" S) - 10´ suave.	9 Descanso	10 - Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - Series: 5 x (2 x 500 m) d/1´ bloq 2´. prog. de 1º a 2º. - Soltar y estiramientos.	11 Descanso	12 ENTRENO CONJUNTO CLUB CORREDORES - Lugar: Las Rozas (Dehesa Navalcarbón). <i>Pta. principal polideportivo (Avda. Nuestra Señora del Retamar, 16)</i> - Hora: 10:00 (09:50 allí). - Entreno: Supervisión oficial II MEDIA MARATÓN LAS ROZAS . 45´-60´ de carrera continua.	13
14 Gimnasio. (ver tabla)	15 60´ de rodaje controlado.	16 Descanso	17 - Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - Series: 5 x 1.000 d/2´ - Soltar y estiramientos.	18 Descanso	19 70´ rodaje controlado terreno variado.	20 * Rodaje: sábado o domingo
21 Gimnasio. (ver tabla)	22 - 20´ calentamiento. - 3 x 8´ ritmo ágil controlado. d/2´ suave. - Soltar.	23 Descanso	24 II TEST 1.000 m en pista. Calentamiento especial para el test por grupos de nivel.	25 Descanso	26 75´ rodaje controlado terreno variado.	27 * Rodaje: sábado o domingo
28 Gimnasio. (ver tabla)	29 45´ rodaje cómodo.	30 Descanso	31 - Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - Fartlek: 6 x 45", 1', 1:30 - Soltar y estiramientos.	1 Descanso	2 50´ rodaje controlado terreno variado.	3 * Rodaje: sábado o domingo

- Entreno presencial en sede.
- Entreno complementario para 10 kms.

RC: ritmo de competición. **d:** descanso. **F:** fuerte. **S:** suave. **Fartlek:** juegos interválicos aeróbicos-anaeróbicos.
Trabajo forzado sostenible: 80% de competición. **Rodaje regenerativo:** rodaje suave para recuperar.
Rodaje controlado: 60-70% de competición.

