

# PLANIFICACIÓN GENERAL

## MAYO

# J. CARLOS I

**ZONA DE ENTRENAMIENTO:** Salidas desde la entrada al parque Juan Carlos I por la calle Bahía de Cádiz

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

